

## برنامه غذایی نیمه اول مهر ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
یکشنبه	۱۴۰۳/۷/۱	پک صبحانه ۲	۱-چلو کباب کوبیده+گوجه +زیتون+دوغ	۱- استانبولی + ماست
دوشنبه	۱۴۰۳/۷/۲		۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی+ماست ۲-خوراک فلافل+گوجه +خیارشور +سس +نان باگت +دوغ	۱-چلو جوجه کباب +گوجه +لیموترش+دوغ ۲-پک میوه و سبزیجات +خوراک لوبیا
سه شنبه	۱۴۰۳/۷/۳		۱-پلو عدس با گوشت چرخ کرده +ماست خیار+میوه ۲-ساندویچ ناگت مرغ سوخاری +دوغ+میوه	۱-چلو خورشت سبزی +ماست ۲-خوراک کشک بادمجان +ریحان +خرما
چهارشنبه	۱۴۰۳/۷/۴		۱-شوید پلو با مرغ زعفرانی +لیموترش +سالادفصل	۱-خوراک ماکارونی+سس+ماست+میوه ۲- خوراک همبرگر +گوجه +خیارشور +کاهو +نان باگت +سس+دوغ+میوه
پنج شنبه	۱۴۰۳/۷/۵		۱-چلو تن ماهی +لیموترش +خرما ۲-پلو ماش +تن ماهی+لیموترش +خرما	-----
جمعه	۱۴۰۳/۷/۶		۱-خوراک مرغ و قارچ و خیارشور +سس +دلستر+میوه ۲-خوراک الویه +گوجه +خیارشور +دلستر+میوه	-----
شنبه	۱۴۰۳/۷/۷		۱-چلو خورشت سبزی+ماست ۲-خوراک کباب شامی +گوجه +خیارشور +ماست	۱- چلو کباب کوبیده+گوجه +ریحان +دوغ+میوه ۲-پلو ماش گوشت چرخ کرده +ماست +میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۷/۸	پک صبحانه ۳	۱-چلو جوجه کباب+گوجه +لیموترش +دوغ	۱-چلو خورشت قیمه سیب زمینی +ماست
دوشنبه	۱۴۰۳/۷/۹		۱-استانبولی با گوشت چرخ کرده+سالاد شیرازی ۲- خوراک کوفته تبریزی +ماست	۱-زرشک پلو با مرغ +زیتون+دوغ ۲-پک میوه و سبزیجات+خوراک دال عدس
سه شنبه	۱۴۰۳/۷/۱۰		۱- چلو خورشت بادمجان +ماست +میوه ۲-خوراک الویه +گوجه +خیارشور +میوه	۱-خوراک پاستا+سس+دوغ ۲-خوراک کتلت +خوراک لوبیا +خیارشور +گوجه +دوغ
چهارشنبه	۱۴۰۳/۷/۱۱		۱-چلو کباب کوبیده +گوجه +کلم قرمز +دوغ ۲-خوراک کوکوسبزی +خیارشور +گوجه +ماست	۱-عدس پلو با گوشت چرخ کرده+ماست+میوه ۲- خوراک ناگت مرغ وقارچ +خیارشور +سس +نان باگت +دوغ+میوه
پنج شنبه	۱۴۰۳/۷/۱۲		۱-زرشک پلو با مرغ +زیتون +دلستر	-----
جمعه	۱۴۰۳/۷/۱۳		۱-خوراک آبگوشت +ترشی +دوغ +میوه ۲-کلم پلو شیرازی +ماست +میوه	-----
شنبه	۱۴۰۳/۷/۱۴		۱-چلو خورشت کرفس+ماست ۲-خوراک مرغ و قارچ +سس +خیارشور+دوغ	۱-خوراک ماکارونی +سس +دوغ ۱-خوراک همبرگر +گوجه +خیارشور +کاهو +سس+دوغ +نان باگت
یکشنبه	۱۴۰۳/۷/۱۵	پک صبحانه ۱	۱-پلو شوید لوبیا چشم بلبلی با گوشت چرخ کرده +ماست+میوه ۲-خوراک الویه +گوجه +خیارشور +میوه	۱-خوراک کباب مرغ و گوشت +گوجه +لیمو +دوغ

توجه: در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب در بازار با اطلاع قبلی امکان حذف،جابه جایی یا تغییر در برنامه غذایی وجود دارد.

مهندس شغیع زادگان

مدیر امور دانشجویی