

برنامه غذایی مهر 1404

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	140/06/29 4		1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی+ ماست و موسیر 2-خوراک کوکو سبزی + گوجه + ماست و خیار	1- پلو شوید با گوشت + ماست + میوه 2- خوراک فلافل+ خیارشور + کلم خرد شده + سس کچاپ + نان باگت + دوغ + میوه
یکشنبه	140/06/30 4	پک صبحانه نوع 1	1-چلو جوجه کباب زعفرانی + گوجه + سالاد اندونزی	1- استانبولی و گوشت + ماست و موسیر
دوشنبه	140/06/31 4		1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر 2- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ	۱ - چلو کباب کوبیده + کلم قرمز + دوغ + میوه 2- خوراک لوبیا چیتی + لیموترش + پوره سیب زمینی + میوه
سه شنبه	140/07/01 4		1- زرشک پلو با مرغ + لیموترش + دوغ	1-چلو خورشت لوبیا سبز + ماست و موسیر 2- ساندویچ سرد آماده + دال عدسی + دلستر
چهارشنبه	140/07/02 4		1-چلو خورشت آلو با گوشت + ماست و موسیر 2- خوراک پاستا و گوشت + سالاد شیرازی + دوغ	1-خوراک شنیسل مرغ + سیب زمینی تنوری + سس کچاپ + سالاد کلم 2-خوراک میرزا قاسمی + ترشی + نان
پنج شنبه	140/07/03 4		1-چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ + میوه 2- پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی + تخم مرغ	-----
جمعه	140/07/04 4		1-شوید پلو با ماهی قزل آلا + لیموترش + زیتون+ میوه	-----
شنبه	140/07/05 4		1-چلو کباب کوبیده مرغ + کلم قرمز + دلستر 2-خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سبزی خوردن + ماست	1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + میوه 1- خوراک سوفله بادمجان + دوغ + میوه
یکشنبه	140/07/06 4	پک صبحانه نوع 2	1- استانبولی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر 2-خوراک مکزیکی + سالاد ماکارونی + دوغ	1-ساندویچ سرد آماده + دلستر
دوشنبه	140/07/07 4		1-چلو خورشت فسنجان + ماست 2- خوراک کباب تابه ای + سبزی خوردن + زیتون + ماست	1-خوراک ماکارونی و گوشت + سالاد شیرازی + دوغ 2-عدس پلو و گوشت چرخ کرده + سالاد شیرازی + دوغ
سه شنبه	140/07/08 4		۱ - چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ 2-خوراک ناگت مرغ + خیارشور + سس کچاپ+ نان باگت + آتش رشته	1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر+ میوه 2- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + میوه
چهارشنبه	140/07/09 4		1-چلو خورشت لوبیا سبز + ماست و موسیر 2- خوراک فلافل+ خیارشور + گوجه + کلم خرد شده + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	1- زرشک پلو با مرغ + سالاد فصل + سس سالاد 2- پک مواد خام (روغن و پاستا) + میوه
پنج شنبه	140/07/10 4		۱-پلو تن ماهی + خرما + میوه ۲- پک میوه و سبزیجات + خوراک لوبیا چیتی	-----
جمعه	140/07/11 4		1-چلو اکبرجوجه + لیموترش + دلستر	-----

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 شفیع زادگان
مدیر امور دانشجویی