

برنامه غذایی مهر 1404

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	140/07/12 4		1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر 2-خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + نان	1- خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر + میوه 2-خوراک همبرگر + نان باگت + خیارشور + گوجه + کلم + سس کچاپ + دوغ + میوه
یکشنبه	140/07/13 4	پک صبحانه نوع 1	1-چلو جوجه کباب + گوجه + زیتون + دلستر	1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر
دوشنبه	140/07/14 4		1-خوراک استانبولی و گوشت + ماست 2-خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	۱ - خوراک مرغ + سیب زمینی + خیارشور + خوراک لوبیا 2- پک میوه و سبزیجات + خوراک لوبیا
سه شنبه	140/07/15 4		1-چلو خورشت گوشت و بادمجان + سیب زمینی + ماست 2-خوراک کوکو سبزی + ماست و خیار + گوجه + نان	1- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + آش رشته 2-خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + ماست و موسیر + آش رشته
چهارشنبه	140/07/16 4		1- زرشک پلو با مرغ + لیموترش + دوغ	1-چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ + میوه 2- خوراک فلافل + گوجه + خیارشور + پیاز + جعفری + سس کچاپ + نان باگت + دوغ + میوه
پنج شنبه	140/07/17 4		1- پلو شوید با گوشت + سالاد + دوغ 2-پلوماش و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر	-----
جمعه	140/07/18 4		1- پلو زعفرانی با ماهی قزل آلا + دلستر + میوه	-----
شنبه	140/07/19 4		1-چلو جوجه کباب + گوجه + زیتون + سوپ جو	1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + میوه 2- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + دوغ + میوه
یکشنبه	140/07/20 4	پک صبحانه نوع 2	1-استانبولی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر 2- خوراک کوفته تبریزی + سبزی خوردن + ماست	1- ساندویچ سرد آماده + دلستر
دوشنبه	140/07/21 4		1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر 2- خوراک سوفله بادمجان + دوغ	۱ - چلو کباب کوبیده + سماق + دوغ + میوه 2- خوراک لوبیا چیتی + لیموترش + پوره سیب زمینی + میوه
سه شنبه	140/07/22 4		1- زرشک پلو با مرغ و آلو + دوغ 2- خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + پیاز و جعفری + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	1- خوراک پاستا و گوشت + سس قرمز + سالاد فصل + سس سالاد + دوغ 2-خوراک مکزیکی + سالاد فصل + سس سالاد + دوغ
چهارشنبه	140/07/23 4		1-چلو خورشت کرفس + ماست و موسیر + میوه 2-خوراک حلیم بادمجان + سبزی خوردن + میوه	1-چلو اکبر جوجه + دلستر 2- پک مواد خام (ماکارونی و مایه ماکارونی) + خوراک عدس
پنج شنبه	140/07/24 4		۱-پلو شوید تن ماهی + آلیمو تک نفره + میوه ۲-پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی و تخم مرغ	-----
جمعه	140/07/25 4		1 - چلو کباب کوبیده + کلم قرمز + دوغ 2-خوراک کباب کوبیده 2 سیخ + کلم قرمز + خیارشور + 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 شفیع زادگان
مدیر امور دانشجویی