

برنامه نیمه اول دی

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	140/09/29 4		1- استانبولی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر 2- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	1- چلو کباب کوبیده + گوجه + دوغ + میوه 2- پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی و تخم مرغ
یکشنبه	140/09/30 4	پک صبحانه نوع 2	1- زرشک پلو با مرغ + نارنج + سوپ 2- خوراک کباب لقمه ای + سیب زمینی + خیارشور + سوپ	1- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست
دوشنبه	140/10/01 4		1- چلو خورشت کرفس + ماست و موسیر 2- خوراک مرغ و قارچ با سس سفید + سالاد ماکارونی + دلستر	1- پلو شوید باگوشت + هویج + سوپ 2- خوراک الویه و خیارشور + گوجه + نان + سوپ
سه شنبه	140/10/02 4		1- چلو جوجه کباب + گوجه + نارنج + دوغ 2- خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سبزی خوردن + ماست و موسیر	1- خوراک همبرگر + خیارشور + کلم خرد شده + سس کچاپ + نان باگت + گوجه + خوراک عدسی 2- هویج پلو + ماست و موسیر
چهارشنبه	140/10/03 4		1- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر + لبو 2- خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر + لبو	1- چلو کباب کوبیده مرغ + گوجه + دوغ + میوه 2- خوراک فلافل + کلم خرد شده + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ + میوه
پنج شنبه	140/10/04 4		1- چلو تن ماهی + زیتون + خرما + دلستر 2- خوراک تن ماهی + کنسرو لوبیا + دلستر	-----
جمعه	140/10/05 4		1- زرشک پلو با مرغ + نارنج + سوپ + سالاد 2- ساندویچ سرد آماده + سوپ + سالاد	-----
شنبه	140/10/06 4		1- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست 2- خوراک فلافل + کلم خرد شده + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ	1- خوراک پاستا و گوشت چرخ کرده + سس کچاپ + دوغ 2- خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + سس کچاپ + نان باگت + دوغ
یکشنبه	140/10/07 4	پک صبحانه نوع 1	1- چلو کباب کوبیده + گوجه + سماق + سوپ 2- خوراک کشک و بادمجان + سبزی خوردن + خرما	1- استانبولی با مرغ + ماست و موسیر + لبو
دوشنبه	140/10/08 4		1- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر 2- خوراک کباب لقمه ای + سیب زمینی + خیارشور + ماست و موسیر	1- زرشک پلو با مرغ + نارنج + دوغ + میوه 2- پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی و تخم مرغ
سه شنبه	140/10/09 4		1- پلو شوید ماهی قزل آلا + زیتون + نارنج 2- پلو ماش و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر	1- ساندویچ سرد آماده + آش رشته + دلستر 2- خوراک کوکو سبزی + گوجه + خیارشور + آش رشته + ماست
چهارشنبه	140/10/10 4		1- چلو خورشت بادمجان + ماست + لبو 2- خوراک کوفته تبریزی + سبزی خوردن + ماست و موسیر + لبو	1- چلو جوجه کباب + گوجه + نارنج + دوغ + میوه 2- خوراک الویه و خیارشور + گوجه + نان + دلستر + میوه
پنج شنبه	140/10/11 4		1- پلو شوید باگوشت + هویج + سوپ + میوه 2- پلو عدس و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر + میوه	-----
جمعه	140/10/12 4		1- چلو کباب کوبیده مرغ + گوجه + سالاد 2- خوراک همبرگر + خیارشور + کلم خرد شده + سس کچاپ + نان باگت + گوجه + سالاد	-----

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