

برنامه غذایی نیمه دوم خرداد

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	1404/03/17		1-چلو خورشت بادمجان + ماست و موسیر 2- خوراک کوکو سبزی + ماست و خیار + گوجه + خیارشور	1- خوراک پاستا + سس کچاپ + دلستر + میوه 1-خوراک فلافل + سس کچاپ + خیارشور + گوجه + نان باگت + پیاز و جعفری + دلستر + میوه
یکشنبه	1404/03/18	پک صبحانه نوع 3	1- زرشک پلو با مرغ + سالاد 2-خوراک کتلت + ماست و موسیر + سبزی خوردن + گوجه	1-استانبولی با گوشت + ماست و موسیر
دوشنبه	1404/03/19		1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست 2-خوراک ناگت مرغ + خیارشور + گوجه + نان باگت + سس کچاپ + دوغ	1-پلو شوید ماهی قزل آلا + خرما + آبلیمو تک نفره 2-خوراک کشک و بادمجان + خرما + سبزی خوردن
سه شنبه	1404/03/20		1-چلو کباب کوبیده + گوجه + کلم قرمز + دوغ 2-خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ	1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر + میوه 2- پک میوه و سبزیجات + سیب زمینی و تخم مرغ
چهارشنبه	1404/03/21		1-چلو خورشت کرفس + ماست و موسیر +دلستر 2- ساندویچ سرد آماده + دلستر	1-چلو جوجه کباب + گوجه + دوغ 2- خوراک جوجه کباب + گوجه + کلم قرمز + خیارشور + دوغ
پنج شنبه	1404/03/22		1-پلو شوید با گوشت + دلستر 2- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان باگت + دلستر	-----
جمعه	1404/03/23		1- زرشک پلو با مرغ + سالاد 2-پلو تن ماهی + خرما + سالاد	-----
شنبه	1404/03/24		1-چلو کباب کوبیده + کلم قرمز + دوغ + میوه 2-پلو عدس و گوشت چرخ کرده + ماست و موسیر + میوه	
یکشنبه	1404/03/25	پک صبحانه نوع 1	1- استانبولی با گوشت چرخ کرده + ماست و اسفناج 2-خوراک کتلت صنعتی +خیارشور + گوجه + ماست و اسفناج	1-چلو خورشت قورمه سبزی + ماست و موسیر
دوشنبه	1404/03/26		1- چلو جوجه کباب + گوجه + دلستر 2-خوراک فلافل + سس کچاپ + خیارشور + گوجه + پیاز و جعفری + نان باگت + دلستر	1-شوید لوبیا پلو با گوشت + ماست و موسیر + میوه 2- ساندویچ سرد آماده + دوغ + میوه
سه شنبه	1404/03/27		1-چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست و موسیر 2-خوراک کشک بادمجان + سبزی خوردن + خرما	1- زرشک پلو با مرغ + سالاد 2 -پک مواد غذایی خام (پاستا + مایه ماکارونی) + خوراک لوبیا
چهارشنبه	1404/03/28		1-چلو کباب کوبیده + فلفل سبز + دوغ + میوه 2 - خوراک ماکارونی و گوشت چرخ کرده + دوغ + میوه	1-چلو خورشت فسنجان + دلستر 2- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + + دلستر
پنج شنبه	1404/03/29		1-پلو شوید تن ماهی + ترشی + میوه	-----
جمعه	1404/03/30		1-چلو جوجه کباب + گوجه + دوغ 2-پک میوه و سبزیجات + دال عدسی	-----

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