

برنامه غذایی نیمه اول تیر ۱۴۰۳

روزهای هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
جمعه	۱۴۰۳/۴/۱		۱- چلو جوجه کباب + گوجه + دوغ + سالاد	-----
شنبه	۱۴۰۳/۴/۲		۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست ۲- خوراک کوکو سبزی + خیارشور + گوجه + ماست	۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + دلستر + میوه ۲- خوراک سوفله بادمجان + دلستر + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۴/۳	پک صبحانه نوع ۱	۱- پلو شوید ماهی قزل آلا + لیمو ترش + خرما ۲- ساندویچ ناگت مرغ سوخاری + دوغ	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست
دوشنبه	۱۴۰۳/۴/۴		۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست + موسیر ۲- خوراک کتلت + خیارشور + گوجه + ماست	۱- زرشک پلو با مرغ زعفرانی + دوغ + میوه ۲- خوراک چیکن استراگانوف + دوغ + میوه
سه شنبه	۱۴۰۳/۴/۵		۱- استانبولی با گوشت + ماست + میوه ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + میوه	-----
چهارشنبه	۱۴۰۳/۴/۶		۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + کلم قرمز + دوغ ۲- خوراک کوفته تبریزی + ماست	۱- خوراک پاستا + سس کچاپ + دلستر ۲- خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + نان باگت + سس کچاپ + دلستر
پنج شنبه	۱۴۰۳/۴/۷		۱- چلو جوجه کباب + گوجه + سالاد ۲- خوراک جوجه کباب + خیارشور + گوجه + سیب زمینی + سالاد	-----
جمعه	۱۴۰۳/۴/۸		۱- پلوماش و کباب شامی + ماست + میوه ۲- خوراک مرغ و قارچ + خیارشور + سس کچاپ + دوغ + میوه	-----
شنبه	۱۴۰۳/۴/۹		۱- چلو خورشت لوبیا سبز + ماست ۲- خوراک الویه + خیارشور + گوجه + نان + دوغ	۱- پلو عدس و گوشت چرخ کرده و کشمش + ماست + میوه ۲- خوراک کوکو سبزی + خیارشور + گوجه + ماست + میوه
یکشنبه	۱۴۰۳/۴/۱۰	پک صبحانه نوع ۲	۱- زرشک پلو با مرغ + زیتون + دوغ ۲- خوراک ناگت مرغ + گوجه + خیارشور + نان + سس کچاپ + دوغ	۱- چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست
دوشنبه	۱۴۰۳/۴/۱۱		۱- استانبولی با گوشت + ماست + خیار ۲- خوراک میرزا قاسمی + سبزی خوردن + نان	۱- چلو کباب کوبیده + گوجه + کلم قرمز + سالاد ۲- خوراک شنیسل مرغ + سیب زمینی + خیارشور + سس کچاپ + سالاد
سه شنبه	۱۴۰۳/۴/۱۲		۱- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست ۲- خوراک ماکارونی + سس کچاپ + دوغ	۱- ساندویچ ناگت مرغ سوخاری + دلستر ۲- خوراک فلافل + خیارشور + گوجه + نان باگت + سس کچاپ + دلستر
چهارشنبه	۱۴۰۳/۴/۱۳		۱- چلو جوجه کباب + گوجه + سالاد ۲- چلو جوجه کباب تندوری + گوجه + سالاد	۱- چلو خورشت بادمجان + ماست + میوه پک میوه و سبزیجات + خوراک لوبیا
پنج شنبه	۱۴۰۳/۴/۱۴		۱- پلو تن ماهی + خرما + میوه ۲- ساندویچ ناگت مرغ سوخاری + دوغ + میوه	-----
جمعه	۱۴۰۳/۴/۱۵		۱- خوراک کوبیده گوشت و مرغ + گوجه + کلم قرمز + دوغ ۲- پلو ماش + گوشت چرخ کرده + ماست	-----

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