

برنامه غذایی اداره تغذیه دانشگاه رازی از تاریخ 96/09/18 الی 96/09/30

| ایام هفته | ناهار | دورچین | شام | دورچین |
|------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| شنبه | رشته پلو باخلال مرغ | ماست | چلو کباب میکس | نارنج + کره + دوغ |
| ۹۶/۰۹/۱۸ | سالاد الویه آماده | خیارشور + ترشی | خوراک لوبیا با قارچ | خیارشور + چپیس + نارنج |
| یکشنبه | زرشک پلو با مرغ | سوپ جو | چلوماهی تن | ترشی + میوه |
| ۹۶/۰۹/۱۹ | | | خوراک کوکو سیبزمینی | گوجه + خیارشور + میوه |
| دوشنبه | چلوخورش قیمه | | خوراک مرغ | چپیس + خیارشور + سبزی خوردن |
| ۹۶/۰۹/۲۰ | چلوخورش کرفس | | استامبولی پلو | ماست + سبزی خوردن |
| سهشنبه | چلوجوجه کباب | نارنج + کره | چلوخورش آلوبخارا | میوه |
| ۹۶/۰۹/۲۱ | | | خوراک کشک بادمجان | میوه |
| چهارشنبه | چلوخورش سبزی | | خوراک کنتل گوشت | گوجه + ترشی |
| ۹۶/۰۹/۲۲ | چلوخورش بادمجان با مرغ | | خوراک ماکارونی | سس تک نفره + زیتون + ترشی |
| پنجشنبه | خوراک تن ماهی | لیموترش | خوراک تخم مرغ | گوجه + خیارشور |
| ۹۶/۰۹/۲۳ | | | | |
| شنبه | عدس پلو با گوشت چرخ کرده | ماست | خوراک مرغ | گوجه + چپیس + خیارشور |
| ۹۶/۰۹/۲۵ | خوراک لوبیا با قارچ | خیارشور + چپیس + نارنج | سالاد الویه آماده | گوجه + خیارشور + دوغ |
| یکشنبه | چلوخورش آلوبخارا | | چلو کباب میکس | کره + دلستر + سبزی خوردن |
| ۹۶/۰۹/۲۶ | چلوخورش سبزی | | خوراک کشک بادمجان | دلستر + سبزی خوردن |
| دوشنبه | چلو جوجه کباب | نارنج + کره | چلو خورش خلال | میوه |
| ۹۶/۰۹/۲۷ | | | خوراک کوکوسبزی | گوجه + خیارشور + میوه |
| سهشنبه | چلو خورش قیمه | | سبزی پلو با ماهی قزل آلا | خرما + ترشی |
| ۹۶/۰۹/۲۸ | استامبولی پلو | ماست | سبزی پلو با گوشت چرخ کرده | ماست |
| چهارشنبه | زرشک پلو با مرغ | سوپ ورمیشل | چلو خورش بادمجان | میوه |
| ۹۶/۰۹/۲۹ | | | خوراک ماکارونی | سس تک نفره + زیتون + ترشی |
| پنجشنبه | خوراک تن ماهی | لیموترش | خوراک تخم مرغ | گوجه + خیارشور |
| ۱۳۹۶/۰۹/۳۰ | | | | |

امام علی (ع): هر کس می خواهد بیچ غذایی به او زبان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد. پس چو

خواست بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب خدا را بجدودد حالی دست از غذا خوردن بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن، احساس نیازی کند.

توجه: در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب و با کیفیت در بازار، ایجاد تغییر در برنامه غذایی فوق متحمل است.

اداره تغذیه دانشگاه