

برنامه غذایی اداره تغذیه دانشگاه رازی از تاریخ ۹۶/۱۰/۱۶ الی ۹۶/۱۰/۲۹

ایام هفته	ناهار	دورچین	شام	دورچین
شنبه	عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست	چلو خورش خلال	
۹۶/۱۰/۱۶	خوراک لوبیا باقارچ	خیارشور + چیس + نارنج	خوراک کوکو سیب زمینی	گوجه + خیارشور + دوغ
یکشنبه	زرشک پلو با مرغ	سوپ جو	چلو کباب میکس	کره + دوغ + میوه
۹۶/۱۰/۱۷			سالاد الویه آماده	دلستر + میوه
دوشنبه	چلو خورش آلوبخارا		خوراک مرغ	چیس + خیارشور + سبزی خوردن
۹۶/۱۰/۱۸	چلو خورش کرفس		خوراک کوکو سبزی	گوجه + خیارشور + زیتون
سه شنبه	چلو گوجه کباب	نارنج + کره	چلو خورش بادمجان	ماست + میوه
۹۶/۱۰/۱۹			خوراک کتلت گوشت	گوجه + خیارشور + میوه
چهارشنبه	چلو خورش قیمة		سبزی پلو با گوشت چرخ کرده	ماست + زیتون
۹۶/۱۰/۲۰	استامبولی پلو	ماست	خوراک ماکارونی	سس تک نفره + زیتون + ترشی
پنجشنبه	چلو خورش سبزی		خوراک شنیتسل مرغ	خیار شور + سبزی خوردن
۹۶/۱۰/۲۱				
جمعه	چلو ماهی تن	ترشی + خرما	زرشک پلو با مرغ	سوپ جو + میوه
۹۶/۱۰/۲۲				
شنبه	چلو خورش آلوبخارا	دلستر	چلو کباب میکس	گوجه + کره + دوغ
۹۶/۱۰/۲۳	چلو خورش بادمجان با مرغ	دلستر	خوراک لوبیا با قارچ	خیارشور + چیس + نارنج
یکشنبه	چلو گوجه کباب	گوجه + کره	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	خرما + ترشی + زیتون
۹۶/۱۰/۲۴	سالاد الویه آماده	گوجه + خیارشور + دلستر	خوراک کوکو سبزی	گوجه + خیارشور + زیتون
دوشنبه	چلو خورش سبزی		خوراک مرغ	چیس + خیارشور + میوه
۹۶/۱۰/۲۵	رشته پلو با خلال مرغ	ماست	استامبولی پلو	ماست + میوه
سه شنبه	زرشک پلو با مرغ	سوپ جو	چلو خورش خلال	سبزی خوردن
۹۶/۱۰/۲۶			خوراک کشک بادمجان	سبزی خوردن
چهارشنبه	چلو خورش کرفس		خوراک کتلت گوشت	گوجه + ترشی + میوه
۹۶/۱۰/۲۷	خوراک کوکو سیب زمینی	گوجه + خیارشور	خوراک ماکارونی	سس تک نفره + زیتون + ترشی + میوه
پنجشنبه	باقالی پلو با گوشت تکه	زیتون	چلو خورش آلوبخارا	دوغ
۱۳۹۶/۱۰/۲۸				
جمعه	چلو خورش قیمة	میوه	خوراک شنیتسل مرغ	خیار شور + سبزی خوردن
۹۶/۱۰/۲۹				

امام علی(ع): هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند ، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او [از خوراک پیشین] پاک شده باشد. پس هرگاه خواست بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب غذا را بجود و در حالی دست از غذا خوردن بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن احساس نیاز می کند.

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

اداره تغذیه دانشگاه