

برنامه غذایی اداره تغذیه دانشگاه رازی از تاریخ ۹۷/۰۲/۲۷ الی ۹۷/۰۳/۱۰

حلول ماه مبارک رمضان، بهار قرآن، ماه عبادت‌های عاشقانه، نیایش‌های عارفانه و بندگی خالصانه را به شما دانشجویان عزیز تبریک عرض می‌نماییم.

ایام هفته	افطار	دورچین	سحری	دورچین
چهارشنبه ۹۷/۰۲/۲۶	-	-	چلو خورش بامیه	دلستر - سبزی خوردن
پنجشنبه ۹۷/۰۲/۲۷	چلوکباب کوبیده	کره - گوجه‌فرنگی - دوغ - کیک یزدی - سوپ‌جو	چلو خورش سبزی	میوه
جمعه ۹۷/۰۲/۲۸	سبزی‌پلو با ماهی قزآلا	خرما - ترشی - آش رشته	چلو خورش قیمه	آبمیوه
شنبه ۹۷/۰۲/۲۹	چلو گوجه کباب	کره - گوجه‌فرنگی - شله‌زرد	چلو خورش بادمجان	دلستر
یکشنبه ۹۷/۰۲/۳۰	چلوماهی تن	زیتون - شیرینی بامیه - سوپ‌جو	چلو خورش خلال بادام	میوه
دوشنبه ۹۷/۰۲/۳۱	خوراک کتلت گوشت	گوجه‌فرنگی - خیارشور - خرما - شله‌زرد	زرشک‌پلو با مرغ	سبزی خوردن
سه شنبه ۹۷/۰۳/۰۱	چلو کباب کوبیده	کره - گوجه‌فرنگی - دوغ - شیرینی بامیه - آش رشته	چلو خورش سبزی	میوه
چهارشنبه ۹۷/۰۳/۰۲	باقالی‌پلو با گوشت تکه	خرما - دلستر - شله‌زرد	چلو خورش بامیه	سبزی خوردن
پنج‌شنبه ۹۷/۰۳/۰۳	استامبولی‌پلو	ماست - شیرینی خرمايي - سوپ‌جو	چلو ماهی قزل‌آلا	خرما - میوه
جمعه ۹۷/۰۳/۰۴	خوراک کوکو سیب‌زمینی	گوجه‌فرنگی - خیارشور - خرما - آش رشته	چلو خورش بادمجان با مرغ	میوه
شنبه ۹۷/۰۳/۰۵	خوراک شنی‌تسل مرغ	خیارشور - گوجه‌فرنگی - دلستر - شله‌زرد	چلو خورش کرفس	آبمیوه
یکشنبه ۹۷/۰۳/۰۶	چلو گوجه کباب	کره - گوجه‌فرنگی - کیک یزدی - سوپ‌جو	عدس‌پلو با گوشت چرخ کرده	ماست - میوه
دوشنبه ۹۷/۰۳/۰۷	چلو کباب کوبیده	کره - گوجه‌فرنگی - دوغ - خرما - آش رشته	چلو خورش آلوبخارا	سبزی خوردن
سه‌شنبه ۹۷/۰۳/۰۸	زرشک‌پلو با مرغ	شیرینی بامیه - سوپ‌جو	خوراک لوبیا باقارچ	خلال سیب‌زمینی - میوه
چهارشنبه ۹۷/۰۳/۰۹	سبزی‌پلو با گوشت چرخ کرده	ماست - دلستر - شله‌زرد	چلو خورش خلال بادام	سبزی خوردن
پنج‌شنبه ۹۷/۰۳/۱۰	خوراک کوکو سیب‌زمینی	گوجه‌فرنگی - خیارشور - شیرینی خرمايي - آش رشته	چلو خورش بامیه	میوه

پیام تغذیه‌ای:

روزه دار عزیز: مصرف سحری به هیچ عنوان فراموش نشود.

از نوشیدن بیش از حد چای در وعده سحر پرهیز نمایید. چای دفع آب بدن را افزایش می‌دهد.

برخی از فواید و آثار روزه:

"روزه تمام دستگاه‌های بدن را از خستگی مدام رها می‌سازد، عمر را طولانی می‌کند، به جسم نشاط تازه‌ای می‌بخشد و آدمی را از

کسالت و سستی در می‌آورد، از بیماری و دردها آزاد می‌سازد و چاقی زیاد را از بین می‌برد."

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

اداره تغذیه دانشگاه رازی