

اصلاحیه برنامه غذایی اداره تغذیه دانشگاه رازی از تاریخ ۹۷/۰۱/۱۴ الی ۹۷/۰۱/۳۰

ایام هفته	ناهار	دورچین	شام	دورچین
سه شنبه ۹۷/۱/۱۴	چلو تن ماهی	خرما - ترشی	خوراک کوکو سیب زمینی	گوجه فرنگی - خیار شور
چهارشنبه ۹۷/۱/۱۵	چلو خورش قیمه	-	چلو کباب کوبیده	گوجه فرنگی - کره - دوغ
پنجشنبه ۹۷/۱/۱۶	خوراک شنسل مرغ	گوجه فرنگی - خیار شور		
شنبه ۹۷/۱/۱۸	عدس پلو با گوشت چرخ کرده سالاد الویه آماده	ماست - زیتون گوجه فرنگی - زیتون	خوراک کوکوسبزی چلو خورش خلال	گوجه فرنگی - خیار شور -
یک شنبه ۹۷/۱/۱۹	زرشک پلو با مرغ	-	چلو خورش آلو اسفناج خوراک کتلت گوشت	میوه گوجه فرنگی - ترشی - میوه
دوشنبه ۹۷/۱/۲۰	چلو خورش کرفس چلو خورش آلو	-	خوراک مرغ خوراک کشک بادمجان	چیپس - گوجه - سبزی خوردن سبزی خوردن
سه شنبه ۹۷/۱/۲۱	چلو گوجه کباب	گوجه فرنگی - کره	چلو خورش سبزی خوراک قارچ و مرغ	میوه خیار شور - میوه
چهارشنبه ۹۷/۱/۲۲	چلو خورش قیمه استامبولی پلو	- ماست	خوراک ماکارونی خوراک شنیتسل مرغ	سس تک نفره - ترشی - سبزی خوردن خیار شور - گوجه فرنگی - سبزی خوردن
پنج شنبه ۱۳۹۷/۱/۲۳	چلو کباب کوبیده	گوجه فرنگی - کره - دوغ	-	-
شنبه ۹۷/۱/۲۵	ستاره‌ای بدرخشید و ماه مجلس شد، دل رمیده ما را انیس و مونس شد. بعثت پیامبر اکرم (ص) بر عموم دانشگاهیان عزیز مبارک باد.			
یک شنبه ۹۷/۱/۲۶	چلو خورش قیمه سالاد الویه آماده	زیتون گوجه فرنگی - زیتون	خوراک مرغ چلو خورش کرفس	چیپس - میوه میوه
دوشنبه ۹۷/۱/۲۷	زرشک پلو با مرغ	-	چلو خورش بادمجان خوراک ماکارونی	سبزی خوردن سس تک نفره - ترشی - سبزی خوردن
سه شنبه ۹۷/۱/۲۸	چلو خورش سبزی استامبولی پلو	- ماست	سبزی پلو با ماهی سبزی پلو با گوشت چرخ کرده	ترشی - میوه ماست - میوه
چهارشنبه ۹۷/۱/۲۹	چلو گوجه کباب	گوجه فرنگی - کره	چلو کباب کوبیده خوراک کتلت گوشت	گوجه فرنگی - کره - سبزی خوردن - دوغ گوجه فرنگی - خیار شور - سبزی خوردن - دوغ
پنج شنبه ۹۷/۱/۳۰	باقالی پلو با گوشت تکه	دلستر	-	-

امام علی(ع): هر کس می‌خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او از خوراک پیشین پاک شده باشد. پس هنگامی که خواست غذا 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 می‌کند.

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