

برنامه غذایی افطاری، شام و سحری ماه مبارک رمضان سال ۹۶  
مدیریت امور دانشجویی - اداره تغذیه

هفته اول

روز	تاریخ	افطاری و شام	سحری
جمعه	۹۶/۳/۵	---	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست میوه
شنبه	۹۶/۳/۶	خوراک فیله با قارچ-سس کچاپ-خیارشور-دوغ + آش رشته-شیر	چلوکباب تابه ای-گوجه-ماست-میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۷	کشک بادمجان-لفل دلمه-ماست + سوپ جو-بامیه+دسر	چلوجوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-سالاد-میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۸	کتلت مرغ-گوجه-خیارشور-سس کچاپ-ماست موسیر + شله زرد-شیر طعم دار	شوید باقلا با گوشت-ماست میوه
سه شنبه	۹۶/۳/۹	چلوکباب نگینی-گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ + سوپ ورمیشل-سبزی خوردن	چلوخورش قورمه سبزی-ماست-میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۱۰	کوفته تبریزی-لفل دلمه-ماست + آش جو-شیر	زرشک پلو با مرغ-سالاد-میوه
پنج شنبه	۹۶/۳/۱۱	چلوتن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر + سوپ قارچ-بامیه	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه
جمعه	۹۶/۳/۱۲	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-دلستر + آش رشته-شیرکاکائو	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست-میوه

هفته دوم

روز	تاریخ	افطاری و شام	سحری
شنبه	۹۶/۳/۱۳	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سس-کچاپ-خیارشور-سالاد + شله زرد-شیر+ بادام زمینی	چلو کباب تابه ای-گوجه-ماست-میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۱۴	جوجه چینی-سس کچاپ-سیب زمینی-ماست موسیر + سوپ جو-سبزی خوردن	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۱۵	سبزی پلو با ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر + آش رشته-شیر طعم دار	چلوخورش قورمه سبزی-ماست-میوه
سه شنبه	۹۶/۳/۱۶	کشک بادمجان-لفل دلمه-ماست + حلیم	چلو جوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-ماست-میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۱۷	کتلت مرغ-گوجه-خیارشور-سس کچاپ-سالاد + سوپ ورمیشل-شیر+دسر	چلوخورش فسنجان-ماست-میوه

«این برنامه ثابت نبوده و بنا به شرایط قابل تغییر می باشد.»

# برنامه غذایی افطاری، شام و سحری ماه مبارک رمضان سال ۹۶

## مدیریت امور دانشجویی - اداره تغذیه

زرشک پلو با مرغ-ماست-میوه	چلو کباب نگینی-گوجه-لیموترش-کره-دوغ + آش رشته-بامیه	۹۶/۳/۱۸	پنج شنبه
شوید باقلا پلو با گوشت-ماست-میوه	فلفل-خیارشور-سس کچاپ-دلستر + سوپ جو-شیر کاکائو	۹۶/۳/۱۹	جمعه

### هفته سوم

روز	تاریخ	افطاری و شام	سحری
شنبه	۹۶/۳/۲۰	خوراک فیله باقارچ-سس کچاپ-خیارشور-سالاد + عدسی-شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۲۱	جوجه چینی-سس کچاپ-سیب زمینی-ماست موسیر + آش جو-بامیه	چلوخورش قورمه سبزی-ماست-میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۲۲	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سس کچاپ-خیارشور-سالاد + سوپ قارچ-شیر طعم دار+بادام زمینی	چلو جوجه کباب-گوجه-لیموترش-ماست-میوه
سه شنبه	۹۶/۳/۲۳	کوکو سبزی-گوجه-خیارشور-ماست + شله زرد-سبزی خوردن	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست-میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۲۴	چلو کباب نگینی-گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ + سوپ جو-شیر	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه
پنج شنبه	۹۶/۳/۲۵	کوفته تبریزی-فلفل دلمه-ماست + آش رشته-بامیه+دسر	زرشک پلو با مرغ-سالاد-میوه
جمعه	۹۶/۳/۲۶	چلوتن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر + آش جو-شیر کاکائو	چلو کباب تابه ای-گوجه-ماست-میوه

### هفته چهارم

روز	تاریخ	افطاری و شام	سحری
شنبه	۹۶/۳/۲۷	چلو جوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-دوغ + شله زرد-شیر	چلوخورش قورمه سبزی-ماست-میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۲۸	شنیسل مرغ-سس کچاپ-خیارشور-دلستر + سوپ قارچ-بامیه	شوید باقلا با گوشت-ماست-میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۲۹	حلیم بادمجان-فلفل دلمه-ماست + عدسی-شیر طعم دار+بادام زمینی	چلو جوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-ماست-میوه
سه شنبه	۹۶/۳/۳۰	کتلت مرغ-گوجه-خیارشور-سس کچاپ-سالاد + حلیم	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست-میوه

«این برنامه ثابت نبوده و بنا به شرایط قابل تغییر می باشد.»

برنامه غذایی افطاری، شام و سحری ماه مبارک رمضان سال ۹۶  
مدیریت امور دانشجویی - اداره تغذیه

چهارشنبه	۹۶/۳/۳۱	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر + آش رشته - شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست - میوه
پنج شنبه	۹۶/۴/۱	کوکو سیب زمینی - خیارشور - گوجه - ماست موسیر + سوپ ورمیشل - سبزی خوردن + دسر	زرشک پلو با مرغ - ماست - میوه
جمعه	۹۶/۴/۲	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - دلستر + آش جو - شیر کاکائو	چلوخورش فسنجان - ماست - میوه

هفته پنجم

روز	تاریخ	افطاری و شام	سحری
شنبه	۹۶/۴/۳	خوراک فیله با قارچ - خیارشور - سس کچاپ - سالاد + سوپ جو - شیر	چلوخورش قورمه سبزی - ماست - میوه
یکشنبه	۹۶/۴/۴	چلوگوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - دوغ + آش رشته - بامیه	---

«این برنامه ثابت نبوده و بنا به شرایط قابل تغییر می باشد.»