

برنامه غذای دانشجویی غذاخوری های دانشگاه مازندران — اردیبهشت ۹۷

ایام هفته	تاریخ	صبحانه		ناهار		شام	
		نوع ۱	نوع ۲	نوع ۱	نوع ۲	نوع ۱	نوع ۲
شنبه	۹۷/۰۲/۱	کره با مربا با پنیر	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	سبزی پلو با ماهی قزل و ترشی	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی با ماست	خوراک کوفته تبریزی با سالاد
یکشنبه	۹۷/۰۲/۰۲	پنیر با خرما و آمبیوه	تخم مرغ با پنیر	چلو خورشت کرفس با میوه	چلو اکبر جوجه با میوه	چلو کباب کوبیده با دوغ	خوراک کشک بادمجان با سالاد
دوشنبه	۹۷/۰۲/۰۳	کره با عسل و شیر	خوراک عدسی	چلو خورشت مرغ ترش با ماست	چلو خورشت قیمه سیب زمینی با ماست	چلو خورشت قورمه سبزی با میوه	خوراک شنیسل مرغ با سوپ و میوه
سه شنبه	۹۷/۰۲/۰۴	پنیر با گردو	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	استامبولی پلو با گوشت با ماست و میوه	زرشک پلو با مرغ میوه	چلو جوجه کباب با دوغ	خوراک قارچ ولوبیاچیتی با پوره
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۰۵	پنیر با گوجه و خیار	خوراک لوبیا	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ	کشمش پلو با گوشت با میوه	خوراک شامی با آش رشته با میوه
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۰۶	—————	—————	چلو جوجه کباب	—————	—————	—————
شنبه	۹۷/۰۲/۰۸	حلوا شکر با پنیر	خوراک عدسی	چلو خورشت مرغ فسنجان با میوه	چلو کباب کوبیده با دوغ با میوه	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست	خوراک همبرگر با سوپ
یکشنبه	۹۷/۰۲/۰۹	کره با مربا با پنیر	تخم مرغ با پنیر	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست	چلو اکبر جوجه با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ و میوه	آبگوشت با سبزی خوردن و میوه
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۰	پنیر با گوجه و خیار	خوراک لوبیا	چلو خورشت قورمه سبزی با میوه	کشمش پلو با گوشت با میوه	چلو جوجه کباب با دوغ	خوراک مرغ با سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۱	پنیر با خرما و آمبیوه	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی با ماست	چلو خورشت قیمه بادمجان با میوه	خوراک ماکارونی با سالاد و میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۲	وگدیت حضرت قائم	وگدیت حضرت قائم	چلو اکبر جوجه با ماست	وگدیت حضرت قائم	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست	وگدیت حضرت قائم
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۱۳	—————	—————	چلو کباب کوبیده + دوغ	—————	—————	—————
شنبه	۹۷/۰۲/۱۵	کره عسل و شیر	تخم مرغ با پنیر	زرشک پلو با مرغ با ماست	کشمش پلو با گوشت با ماست	چلو خورشت قورمه سبزی با میوه	خوراک مرغ با سوپ با میوه
یکشنبه	۹۷/۰۲/۱۶	پنیر با گوجه و خیار	خوراک لوبیا	چلو خورشت قیمه سیب زمینی با میوه	چلو اکبر جوجه با میوه	چلو جوجه کباب با دوغ	آبگوشت با سبزی خوردن
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۷	کره با مربا و پنیر	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ	سبزی پلو با تن ماهی با ترشی	خوراک همبرگر با سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۸	پنیر با خرما و آمبیوه	پنیر با تخم مرغ	چلو خورشت آلو مرغ با میوه	چلو خورشت قیمه بادمجان با میوه	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی با ماست	خوراک میرزا قاسمی با سالاد
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۹	پنیر با گردو	خوراک عدسی	لوبیا (سبز) پلو با گوشت با ماست	زرشک پلو با مرغ با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ و میوه	خوراک شنیسل مرغ با سوپ و میوه
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۲۰	—————	—————	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی با ماست	—————	—————	—————
شنبه	۹۷/۰۲/۲۲	حلواشکر با پنیر	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست	خوراک مرغ با سوپ
یکشنبه	۹۷/۰۲/۲۳	کره با مربا و پنیر	خوراک عدسی	چلو خورشت قیمه سیب زمینی با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ	زرشک پلو با مرغ با میوه	خوراک شامی با آش رشته با میوه
دوشنبه	۹۷/۰۲/۲۴	پنیر با گوجه و خیار	پنیر با تخم مرغ	چلو خورشت مرغ فسنجان با میوه	لوبیا (سبز) پلو با گوشت با ماست و میوه	چلو جوجه کباب با دوغ	خوراک کشک بادمجان با سالاد
سه شنبه	۹۷/۰۲/۲۵	پنیر با گردو	خوراک لوبیا	سبزی پلو با گوشت با ماست	چلو کباب کوبیده با دوغ	چلو اکبر جوجه و میوه	خوراک ماکارونی با سالاد و میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۲۶	پنیر با خرما و آمبیوه	تخم مرغ نیمرو با خیارشور	زرشک پلو با مرغ با میوه	چلو خورشت قورمه سبزی با میوه	کشمش پلو با گوشت با ماست	خوراک ناگت مرغ با سوپ
		نوع ۱		نوع ۲		نوع ۱	
		سحر (صبحانه)		نوع ۲		افطار (شام)	
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۲۷	چلو خورشت آلو مرغ با ماست و میوه، خرما، چای	چلو کباب کوبیده با دوغ و میوه، خرما، چای	چلو کباب کوبیده با دوغ و میوه، خرما، چای	آش رشته با شامی + سبزی خوردن + پنیر + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو خورشت مرغ فسنجان + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو خورشت مرغ فسنجان + خرما + بامیه + فرنی + چای
جمعه	۹۷/۰۲/۲۸	چلو مرغ ترش با ماست و میوه، خرما، چای	چلو قیمه سیب زمینی با ماست و میوه، خرما، چای	چلو کباب کوبیده با دوغ + پنیر + خرما + بامیه + مشکافی + چای	خوراک کباب کوبیده با دوغ + پنیر + خرما + بامیه + مشکافی + چای	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + خرما + بامیه + مشکافی + چای	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + خرما + بامیه + مشکافی + چای
شنبه	۹۷/۰۲/۲۹	عدس پلو با گوشت و کشمش با ماست و میوه، خرما، چای	چلو جوجه کباب با دوغ و میوه، خرما، چای	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی با ماست + خرما + بامیه + فرنی + چای	خوراک ماکارونی با سالاد + پنیر + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو خورشت قورمه سبزی با ماست + خرما + بامیه + فرنی + چای
یکشنبه	۹۷/۰۲/۳۰	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی و میوه، خرما، چای	چلو خورشت کرفس با ماست و میوه، خرما، چای	خوراک ناگت مرغ با سوپ + پنیر + خرما + بامیه + مشکافی + چای	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست + خرما + بامیه + مشکافی + چای	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست + خرما + بامیه + مشکافی + چای	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست + خرما + بامیه + مشکافی + چای
دوشنبه	۹۷/۰۲/۳۱	چلو خورشت مرغ فسنجان با ماست و میوه، خرما، چای	استامبولی پلو با ماست و میوه، خرما، چای	آبگوشت با سبزی خوردن + پنیر + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو جوجه کباب با دوغ + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو جوجه کباب با دوغ + خرما + بامیه + فرنی + چای	چلو جوجه کباب با دوغ + خرما + بامیه + فرنی + چای

قابل توجه کلیه دانشجویان : امکان تغییر و جابجایی غذاها در برنامه غذایی فوق وجود دارد — با توجه به پخت دونوع غذا در هر وعده غذایی، دانشجویان می توانند یکی از غذاها را انتخاب نمایند، در صورتیکه تعداد رزرو یکی از غذاها به حد نصاب (۵۰ پرس) نرسد آن غذا حذف و غذای دوم سرو می گردد. ضمناً هزینه آن نیز محاسبه می گردد.

اداره تغذیه دانشگاه