

برنامه غذای دانشجویی غذاخوری های دانشگاه مازندران — مهر ۹۷

ایام هفته	تاریخ	صبحانه		ناهار		شام	
		نوع ۱	نوع ۲	نوع ۱	نوع ۲	نوع ۱	نوع ۲
شنبه	۹۷/۰۶/۳۱	کره با مربا و پنیر	_____	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	_____	سبزی پلو با تن ماهی+ترشی	_____
یکشنبه	۹۷/۰۷/۰۱	حلوا شکری با پنیر	_____	زرشک پلو با مرغ با ماست+میوه	_____	چلو کباب کوبیده+دوغ	_____
دوشنبه	۹۷/۰۷/۰۲	خوراک عدسی	_____	چلوخورشت قورمه سبزی +ماست	_____	چلو جوجه کباب+دوغ+میوه	_____
سه شنبه	۹۷/۰۷/۰۳	کره با عسل و شیر	_____	استامبولی پلو + ماست	_____	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	_____
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۰۴	تخم مرغ با پنیر	_____	چلو کباب کوبیده + دوغ	_____	چلوخورشت قورمه سبزی +میوه	_____
شنبه	۹۷/۰۷/۰۷	کره با مربا و پنیر	تخم مرغ نیمروباخيارشور	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی +میوه	چلو کباب کوبیده+ دوغ+میوه	زرشک پلو با مرغ	آبگوشت+ سبزی خوردن
یکشنبه	۹۷/۰۷/۰۸	پنیر باگوجه و خیار	خوراک لوبیا	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلو گوشت چرخ کرده +ماست	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + میوه	خوراک شنپسل مرغ +سوپ+میوه
دوشنبه	۹۷/۰۷/۰۹	کره با عسل و شیر	تخم مرغ با پنیر	چلو اکبر جوجه + ماست	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک قارچ ولوبیا با پوره سیب زمینی
سه شنبه	۹۷/۰۷/۱۰	پنیر با گردو	خوراک عدسی	زرشک پلو با مرغ+ماست	چلو خورشت کرفس +ماست	چلو جوجه کباب + دوغ+میوه	خوراک کشک بادمجان + سالاد+میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۱۱	کره با عسل و شیر	تخم مرغ نیمروباخيارشور	استامبولی پلو +ماست	چلو خورشت مرغ فسنجان	شوید پلو با مرغ	خوراک ماکارونی + سالاد
پنج شنبه	۹۷/۰۷/۱۲	_____	_____	چلو جوجه کباب + دوغ	_____	_____	_____
شنبه	۹۷/۰۷/۱۴	پنیر با گردو	تخم مرغ با پنیر	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی +ماست	چلو اکبر جوجه +میوه	خوراک کشک بادمجان با سالاد +میوه
یکشنبه	۹۷/۰۷/۱۵	پنیر با خرما و آیمپوه	خوراک عدسی	چلو خورشت کرفس + میوه	چلو خورشت آلو مرغ +میوه	چلو کباب کوبیده + دوغ	آبگوشت + سبزی خوردن
دوشنبه	۹۷/۰۷/۱۶	کره با مربا با پنیر	تخم مرغ نیمروباخيارشور	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی	استامبولی پلو+ ماست	چلوخورشت قورمه سبزی+ماست	خوراک ناگت مرغ +سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۷/۱۷	پنیر باگوجه و خیار	تخم مرغ با پنیر	چلوخورشت قیمه سیب زمینی +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ	سبزی پلو با تن ماهی +ترشی+میوه	خوراک ماکارونی +سالاد +میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۱۸	حلواشکری با پنیر	خوراک لوبیا	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی +ماست	چلو جوجه کباب +دوغ	خوراک همبرگر + سوپ
پنج شنبه	۹۷/۰۷/۱۹	_____	_____	چلو اکبر جوجه + ماست	_____	_____	_____
شنبه	۹۷/۰۷/۲۱	کره با مربا و پنیر	تخم مرغ با پنیر	چلو خورشت قورمه سبزی +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ	چلوخورشت آلو مرغ+ماست	خوراک کوفته تبریزی+ ساد
یکشنبه	۹۷/۰۷/۲۲	کره با عسل و شیر	تخم مرغ نیمروباخيارشور	چلو اکبر جوجه +ماست	چلو گوشت چرخ کرده +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ+میوه	خوراک مرغ باسوپ +میوه
دوشنبه	۹۷/۰۷/۲۳	پنیر باگوجه و خیار	خوراک عدسی	زرشک پلو با مرغ +دوغ	چلوخورشت قیمه سیب زمینی +ماست	شوید پلو با مرغ + ماست	خوراک کتلت + سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۷/۲۴	پنیر با خرما و آیمپوه	تخم مرغ نیمروباخيارشور	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی + میوه	استامبولی پلو + ماست + میوه	چلوخورشت قورمه سبزی	خوراک ماکارونی باسالاد
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۲۵	پنیر با گردو	خوراک لوبیا	چلو خورشت مرغ فسنجان	چلو خورشت کرفس + ماست	چلو جوجه کباب +دوغ+میوه	خوراک کشک بادمجان +سالاد+میوه
پنج شنبه	۹۷/۰۷/۲۶	_____	_____	چلو خورشت قورمه سبزی	_____	_____	_____
شنبه	۹۷/۰۷/۲۸	کره با عسل و شیر	تخم مرغ نیمروباخيارشور	زرشک پلو با مرغ +ماست	چلو گوشت چرخ کرده + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ+میوه	آبگوشت +سبزی خوردن +میوه
یکشنبه	۹۷/۰۷/۲۹	پنیر با خرما و آیمپوه	خوراک لوبیا	چلو خورشت مرغ ترش +ماست	چلوخورشت قیمه بادمجان+ماست	سبزی پلو با تن ماهی +ترشی	خوراک مرغ سوخاری +سوپ
دوشنبه	۹۷/۰۷/۳۰	حلواشکری با پنیر	تخم مرغ با پنیر	چلو خورشت مرغ فسنجان+ میوه	لوبیا پلو با گوشت + ماست+میوه	چلو جوجه کباب+ماست	خوراک قارچ ولوبیاچیتی با پوره سیب زمینی

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 (۵۰پرس) نرسد آن غذا حذف و غذای دوم سرو می گردد. ضمنا هزینه آن نیز محاسبه می گردد. مدت رزرو غذا ۴۸ ساعت قبل می باشد.

اداره تغذیه دانشگاه