

*** برنامه غذایی اساتید و کارکنان دانشگاه مازندران — مهر ۹۷ ***

ایام هفته	تاریخ	غذای نوع ۳	غذای نوع ۴	غذای نوع ۵	غذای نوع ۶
شنبه	۹۷/۰۶/۳۱	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	_____	سبزی پلو با تن ماهی+ترشی	_____
یکشنبه	۹۷/۰۷/۰۱	زرشک پلو با مرغ با ماست+میوه	_____	چلو کباب کوبیده+دوغ	_____
دوشنبه	۹۷/۰۷/۰۲	چلوخورشت قورمه سبزی+ماست	چلو اکبر جوجه + ماست	چلو جوجه کباب+دوغ	خوراک ماکارونی +سالاد
سه شنبه	۹۷/۰۷/۰۳	استامبولی پلو + ماست	چلو خورشت مرغ ترش + ماست	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	خوراک ناگت مرغ + سوپ
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۰۴	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلوخورشت قورمه سبزی +ماست	خوراک کشک بادمجان + سالاد
شنبه	۹۷/۰۷/۰۷	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی +میوه	چلو کباب کوبیده+ دوغ+میوه	زرشک پلو با مرغ	آبگوشت+ سبزی خوردن
یکشنبه	۹۷/۰۷/۰۸	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلو گوشت چرخ کرده +ماست	چلو خورشت قیمه سیب زمینی+ میوه	خوراک شنیسل مرغ +سوپ+میوه
دوشنبه	۹۷/۰۷/۰۹	چلو اکبر جوجه + ماست	چلوخورشت قورمه سبزی+ ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک قارچ ولوبیابا پوره سیب زمینی
سه شنبه	۹۷/۰۷/۱۰	زرشک پلو با مرغ+ماست	چلو خورشت کرفس +ماست	چلو جوجه کباب + دوغ+میوه	خوراک کشک بادمجان + سالاد+میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۱۱	استامبولی پلو +ماست	چلو خورشت مرغ فسنجان	شوید پلو با مرغ	خوراک ماکارونی + سالاد
شنبه	۹۷/۰۷/۱۴	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی +ماست	چلو اکبر جوجه +میوه	خوراک کشک بادمجان با سالاد +میوه
یکشنبه	۹۷/۰۷/۱۵	چلو خورشت کرفس + میوه	چلو خورشت آلو مرغ +میوه	چلو کباب کوبیده + دوغ	آبگوشت + سبزی خوردن
دوشنبه	۹۷/۰۷/۱۶	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی	استامبولی پلو+ ماست	چلوخورشت قورمه سبزی+ماست	خوراک ناگت مرغ +سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۷/۱۷	چلوخورشت قیمه سیب زمینی +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ	سبزی پلو با تن ماهی +ترشی+میوه	خوراک ماکارونی +سالاد +میوه
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۱۸	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی +ماست	چلو جوجه کباب +دوغ	خوراک همبرگر + سوپ
شنبه	۹۷/۰۷/۲۱	چلو خورشت قورمه سبزی +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ	چلوخورشت آلو مرغ+ماست	خوراک کوفته تبریزی + ساد
یکشنبه	۹۷/۰۷/۲۲	چلو اکبر جوجه +ماست	چلو گوشت چرخ کرده +ماست	چلو کباب کوبیده +دوغ+میوه	خوراک مرغ باسوپ +میوه
دوشنبه	۹۷/۰۷/۲۳	زرشک پلو با مرغ +دوغ	چلوخورشت قیمه سیب زمینی +ماست	شوید پلو با مرغ + ماست	خوراک کتلت + سوپ
سه شنبه	۹۷/۰۷/۲۴	سبزی پلو با ماهی قزل +ترشی + میوه	استامبولی پلو + ماست + میوه	چلوخورشت قورمه سبزی	خوراک ماکارونی باسالاد
چهارشنبه	۹۷/۰۷/۲۵	چلو خورشت مرغ فسنجان	چلو خورشت کرفس + ماست	چلو جوجه کباب +دوغ+میوه	خوراک کشک بادمجان +سالاد+میوه
شنبه	۹۷/۰۷/۲۸	زرشک پلو با مرغ +ماست	چلو گوشت چرخ کرده + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ+میوه	آبگوشت +سبزی خوردن +میوه
یکشنبه	۹۷/۰۷/۲۹	چلو خورشت مرغ ترش +ماست	چلوخورشت قیمه بادمجان+ماست	سبزی پلو با تن ماهی +ترشی	خوراک مرغ سوخاری +سوپ
دوشنبه	۹۷/۰۷/۳۰	چلو خورشت مرغ فسنجان + میوه	لوبیا پلو با گوشت + ماست+میوه	چلو جوجه کباب+ماست	خوراک قارچ ولوبیاچیتی با پوره سیب زمینی