

**\* برنامه غذایی اساتید و کارکنان دانشگاه مازندران — بهمن ۹۷ \***

ایام هفته	تاریخ	نوع ۳	نوع ۴	نوع ۵	نوع ۶
دوشنبه	۹۷/۱۱/۰۱	سبزی پلو با ماهی قزل و ترشی	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک کوفته تبریزی + سالاد
سه شنبه	۹۷/۱۱/۰۲	چلو خورشت آلو مرغ + میوه	چلو خورشت کرفس + میوه	چلو کباب کوبیده + میوه	خوراک میرزا قاسمی + سوپ + میوه
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۰۳	چلو اکبر جوجه + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	کشمش پلو با گوشت + ماست	خوراک ماکارونی + سالاد
شنبه	۹۷/۱۱/۰۶	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست	خوراک کشک بادمجان + سوپ
یکشنبه	۹۷/۱۱/۰۷	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	خوراک شنیسل مرغ + دوغ	چلو خورشت مرغ ترش	خوراک قارچ ولوبیاجیتی با پوره
دوشنبه	۹۷/۱۱/۰۸	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک ماکارونی + سالاد
سه شنبه	۹۷/۱۱/۰۹	چلو خورشت قورمه سبزی + میوه	چلو اکبر جوجه + میوه	سبزی پلو با تن ماهی + ترشی + میوه	آبگوشت + سبزی خوردن + میوه
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۱۰	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	چلو گوشت چرخ کرده + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک مرغ + سوپ
شنبه	۹۷/۱۱/۱۳	استامبولی پلو + ماست	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک کشک بادمجان + سالاد
یکشنبه	۹۷/۱۱/۱۴	چلو خورشت فسنگان مرغ + ماست	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست	خوراک میرزا قاسمی + سوپ
دوشنبه	۹۷/۱۱/۱۵	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	آبگوشت + سبزی خوردن
سه شنبه	۹۷/۱۱/۱۶	زرشک پلو با مرغ + ماست	خوراک کوفته تبریزی + سوپ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست	خوراک شامی + آش رشته
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۱۷	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی + میوه	عدس پلو با گوشت و کشمش + ماست + میوه	چلو اکبر جوجه + میوه	خوراک ماکارونی + سالاد + میوه
شنبه	۹۷/۱۱/۲۰	<b>شهادت حضرت زهرا (س)</b>	<b>شهادت حضرت زهرا (س)</b>	<b>شهادت حضرت زهرا (س)</b>	<b>شهادت حضرت زهرا (س)</b>
یکشنبه	۹۷/۱۱/۲۱	کشمش پلو با گوشت + میوه	چلو خورشت آلو مرغ + میوه	چلو جوجه کباب + میوه	آبگوشت + سبزی خوردن + میوه
دوشنبه	۹۷/۱۱/۲۲	<b>یوم الله ۲۲ بهمن</b>	<b>یوم الله ۲۲ بهمن</b>	<b>یوم الله ۲۲ بهمن</b>	<b>یوم الله ۲۲ بهمن</b>
سه شنبه	۹۷/۱۱/۲۳	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	خوراک مرغ + دوغ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست	خوراک شنیسل مرغ + سوپ
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۲۴	چلو اکبر جوجه + ماست	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک ماکارونی + سالاد
شنبه	۹۷/۱۱/۲۷	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	سبزی پلو با تن ماهی + ترشی	خوراک شامی + آش رشته
یکشنبه	۹۷/۱۱/۲۸	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	خوراک شنیسل مرغ + دوغ	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک میرزا قاسمی + سوپ
دوشنبه	۹۷/۱۱/۲۹	زرشک پلو با مرغ + میوه	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + میوه	عدس پلو با گوشت و کشمش + ماست + میوه	خوراک ماکارونی + سالاد + میوه
سه شنبه	۹۷/۱۱/۳۰	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک کشک بادمجان + سوپ

**قابل توجه همکاران گرامی: در صورت ایجاد شرایط پیش بینی نشده، امکان تغییر و جابجایی غذاها در برنامه غذایی مذکور وجود خواهد داشت.**

**اداره تغذیه دانشگاه**