

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

ایام هفته	تاریخ	غذای نوع ۳	غذای نوع ۴	غذای نوع ۵	غذای نوع ۶
سه شنبه	۹۷/۰۸/۰۱	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	چلو خورشید آلو مرغ + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	خوراک مرغ + سوپ
چهارشنبه	۹۷/۰۸/۰۲	چلو خورشید کرفس + ماست	چلو خورشید مرغ فسنجان + ماست	قیمه سیب زمینی با ماست	خوراک شامی + آش رشته
شنبه	۹۷/۰۸/۰۵	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	زرشک پلو با مرغ + ماست	خوراک شامی با آش رشته
یکشنبه	۹۷/۰۸/۰۶	استامبولی پلو با گوشت + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	چلو خورشید قیمه بادمجان + ماست	خوراک ماکارونی + سالاد
دو شنبه	۹۷/۰۸/۰۷	کشمش پلو با گوشت با ماست و میوه	چلو خورشید مرغ ترش + میوه	چلو خورشید قورمه سبزی + میوه	خوراک کوفته تبریزی + سالاد + میوه
سه شنبه	۹۷/۰۸/۰۸	آلوپهین هستنی	آلوپهین هستنی	آلوپهین هستنی	آلوپهین هستنی
چهارشنبه	۹۷/۰۸/۰۹	لوبیا (سبزی) پلو با گوشت + ماست	چلو اکبر جوجه + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	آبگوشت + سبزی خوردن
شنبه	۹۷/۰۸/۱۲	چلو خورشید قیمه بادمجان + میوه	زرشک پلو با مرغ + میوه	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + میوه	خوراک مرغ سوخاری + سوپ + میوه
یکشنبه	۹۷/۰۸/۱۳	کشمش پلو با گوشت + ماست	چلو خورشید مرغ فسنجان + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	آبگوشت + سبزی خوردن
دو شنبه	۹۷/۰۸/۱۴	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک میرزا قاسمی + سالاد
سه شنبه	۹۷/۰۸/۱۵	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلو خورشید مرغ بادمجان + ماست	قیمه سیب زمینی + ماست	خوراک شنیسل مرغ + سوپ
چهارشنبه	۹۷/۰۸/۱۶	رھانتھ ھھڑت رتھول ( ص )	رھانتھ ھھڑت رتھول ( ص )	رھانتھ ھھڑت رتھول ( ص )	رھانتھ ھھڑت رتھول ( ص )
شنبه	۹۷/۰۸/۱۹	چلو خورشید قیمه بادمجان + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک قارچ ولوبیاجیتی + پوره
یکشنبه	۹۷/۰۸/۲۰	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست + میوه	چلو اکبر جوجه + میوه	چلو خورشید مرغ بادمجان + میوه	خوراک شامی + آش رشته + میوه
دو شنبه	۹۷/۰۸/۲۱	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	شوید پلو با مرغ + ماست	خوراک کوفته تبریزی + سالاد
سه شنبه	۹۷/۰۸/۲۲	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو خورشید قیمه سیب زمینی + ماست	چلو اکبر جوجه + ماست	خوراک کشک بادمجان + سالاد
چهارشنبه	۹۷/۰۸/۲۳	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک میرزا قاسمی + سالاد
شنبه	۹۷/۰۸/۲۶	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	آبگوشت + سبزی خوردن
یکشنبه	۹۷/۰۸/۲۷	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست	چلو خورشید آلو اسفنا مرغ + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک کوفته تبریزی + سالاد
دو شنبه	۹۷/۰۸/۲۸	چلو خورشید قیمه سیب زمینی + میوه	لوبیا (سبزی) پلو با گوشت + ماست + میوه	چلو جوجه کباب + میوه	خوراک کشک بادمجان + سالاد + میوه
سه شنبه	۹۷/۰۸/۲۹	استامبولی پلو با گوشت + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی + ماست	خوراک مرغ + سوپ
چهارشنبه	۹۷/۰۸/۳۰	کشمش پلو با گوشت + ماست	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک لوبیا سبز با سیب زمینی + سوپ

اداره تغذیه دانشگاه

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