

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

ایام هفته	تاریخ	نوع ۳	نوع ۴	نوع ۵	نوع ۶
شنبه	۹۷/۱۰/۰۱	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	زرشک پلو با مرغ + ماست	خوراک میرزا قاسمی + سالاد
یکشنبه	۹۷/۱۰/۰۲	چلو خورشت مرغ فسنجان+ ماست	عدس پلو باگوشت وکشمش + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	خوراک مرغ سوخاری + سوپ
دوشنبه	۹۷/۱۰/۰۳	چلو خورشت مرغ ترش + میوه	چلوخورشت قیمه بادمجان + میوه	چلو کباب کوبیده + میوه	خوراک کشک بادمجان باسالاد +میوه
سه شنبه	۹۷/۱۰/۰۴	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	چلو خورشت مرغ بادمجان +ماست	چلو جوجه کباب+ دوغ	آبگوشت + سبزی خوردن
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۰۵	لوبیا پلو با گوشت + ماست	چلو اکبر جوجه + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	خوراک ماگارونی + سالاد
شنبه	۹۷/۱۰/۰۸	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	استامبولی پلو + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست	خوراک شامی + آتش رشته
یکشنبه	۹۷/۱۰/۰۹	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	چلو خورشت مرغ بادمجان +ماست	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	خوراک شنیسل مرغ +سوپ
دوشنبه	۹۷/۱۰/۱۰	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو کباب کوبیده+ دوغ	چلو اکبر جوجه+ ماست	خوراک کشک بادمجان + سالاد
سه شنبه	۹۷/۱۰/۱۱	چلوخورشت مرغ ترش + میوه	لوبیا پلو با گوشت + ماست + میوه	چلو جوجه کباب + میوه	آبگوشت با سبزی خوردن + میوه
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۱۲	سبزی پلو با ماهی قزل + ترشی	عدس پلو با گوشت و کشمش + ماست	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک ناگت مرغ + سوپ
شنبه	۹۷/۱۰/۱۵	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	چلوخورشت قورمه سبزی+ ماست	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک کو کو سیب زمینی + سوپ
یکشنبه	۹۷/۱۰/۱۶	چلو کباب کوبیده + دوغ	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	سبزی پلو با ماهی قزل و ترشی	خوراک کوفته تبریزی + سالاد
دوشنبه	۹۷/۱۰/۱۷	چلو خورشت مرغ فسنجان + ماست	عدس پلو با گوشت و کشمش + ماست	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست	آبگوشت + سبزی خوردن
سه شنبه	۹۷/۱۰/۱۸	زرشک پلو با مرغ + ماست	چلو کباب کوبیده+ دوغ	شوید پلو با مرغ + ماست	خوراک ماگارونی+ سالاد
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۱۹	چلو خورشت قیمه بادمجان+ میوه	سبزی پلو با ماهی قزل و ترشی + میوه	لوبیا پلو با گوشت+ میوه	خوراک کشک بادمجان + سالاد + میوه
شنبه	۹۷/۱۰/۲۲	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + میوه	چلو کباب کوبیده + دوغ + میوه	زرشک پلو با مرغ + میوه	خوراک شامی + آتش رشته +میوه
یکشنبه	۹۷/۱۰/۲۳	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	چلوخورشت قورمه سبزی + ماست	آبگوشت + سبزی خوردن
دوشنبه	۹۷/۱۰/۲۴	چلو اکبر جوجه + ماست	چلوخورشت کرفس+ ماست	چلو خورشت مرغ بادمجان + ماست	خوراک لوبیا سبز + سیب زمینی
سه شنبه	۹۷/۱۰/۲۵	چلو خورشت آلو مرغ + ماست	چلو خورشت قیمه سیب زمینی+ ماست	چلو جوجه کباب + دوغ	خوراک قارچ و لوبیا + پوره سیب زمینی
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۲۶	چلوخورشت قورمه سبزی+ ماست	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی	چلو کباب کوبیده + دوغ	خوراک ماگارونی+ سالاد
شنبه	۹۷/۱۰/۲۹	چلو خورشت مرغ بادمجان+ ماست	چلو گوشت چرخ کرده با سیب زمینی+ ماست	چلوخورشت قیمه سیب زمینی + ماست	خوراک کشک بادمجان +سالاد
یکشنبه	۹۷/۱۰/۳۰	چلو خورشت قورمه سبزی+ میوه	زرشک پلو با مرغ + میوه	سبزی پلو با ماهی قزل با ترشی +میوه	خوراک شنیسل مرغ + سوپ + میوه

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