

بسمه تعالی

برنامه غذایی ماه مبارک رمضان

ایام هفته	تاریخ	سحری	افطار و شام
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۱۴	-----	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - حلوا) (ماکارونی و سوپ)
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۱۵	چلو خورشت قیمه سیب زمینی و میوه	(پنیر - گوجه خیار - خرما - نان - چای - شیر برنج) (خوراک شنیسل مرغ بادوغ و سس)
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۱۶	چلو کباب کوبیده و ماست موسیر	(حلوا شگری - بامیه - نان - چای - شیر کاکائو) (عدس پلو با کشمش و میوه)
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۱۷	چلو مرغ و ماست	(پنیر - گوجه - تخم مرغ - خرما - نان - چای - حلیم) (خوراک کتلت با گوجه و خیارشور)
پنج شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۱۸	چلو خورشت قیمه بادمجان و میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شله زرد) (استامبولی پلو با ماست)
جمعه	۱۴۰۱/۰۱/۱۹	چلو جوجه کباب ودوغ	(پنیر - سبزی - بامیه - نان - چای - شیر برنج) (خوراک مرغ - گوجه و خیارشور)
شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۰	چلو خورشت قورمه سبزی و میوه	(پنیر - گوجه خیار - خرما - نان - چای - فرنی) (شوید پلو با گوشت)
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۱	چلو کباب کوبیده و ماست موسیر	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شله زرد - شیر) (سالاد الویه با نان باگت و گوجه)
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۲	چلو خورشت قیمه سیب زمینی و میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - حلوا) (خوراک کشک بادمجان و عدسی)
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۳	چلو جوجه کباب ودوغ	(پنیر - گوجه تخم مرغ - خرما - نان - چای - فرنی) (لوبیا پلو با ماست موسیر)
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۴	شوید پلو با تن ماهی - میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای) (خوراک ناگت مرغ و گوجه)
پنج شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۵	چلو کباب کوبیده و ماست	(پنیر - خیار گوجه - بامیه - نان - چای - شیر کاکائو) (چلو خورشت کرفس)

ایام هفته	تاریخ	سحری	افطار و شام
جمعه	۱۴۰۱/۰۱/۲۶	چلو خورشت قیمه بادمجان و میوه	(پنیر - سبزی - خرما - نان - چای - شیر برنج) (عدس پلو با کشمش و ماست)
شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۷	چلو مرغ و ماست موسیر	(پنیر - گوجه تخم مرغ - خرما - نان - چای - حلوا) (خوراک کوکو سبزی و آش رشته)
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۸	چلو خورشت قورمه سبزی و میوه	(حلواشکری - بامیه - نان - چای - شیر) (خوراک شنیسل مرغ با دوغ و سس)
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۲۹	شوید پلو با گوشت و ماست	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شله زرد) (لوبیا پلو و میوه)
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۱/۳۰	چلو جوجه کباب و دوغ	(پنیر - گوجه خیار - خرما - نان - چای) (چلو خورشت کرفس)
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۱/۳۱	چلو خورشت قیمه سیب زمینی و میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شیر برنج) (خوراک کتلت با گوجه)
پنج شنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۱	شوید پلو با تن ماهی	(حلواشکری - بامیه - نان - چای - شیر کاکائو) (ماکارونی و سوپ)
جمعه	۱۴۰۱/۰۲/۰۲	چلو خورشت قورمه سبزی و میوه	(پنیر - سبزی - خرما - نان - چای - فرنی) (چلو گوشت و ماست)
شنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۳	چلو کباب کوبیده و ماست موسیر	(پنیر - گوجه تخم مرغ - خرما - نان - چای - حلوا) (شوید پلو با تن ماهی)
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۴	چلو خورشت قیمه بادمجان و میوه	(پنیر - گردو - بامیه - نان - چای - فرنی - شیر) (خوراک کشک بادمجان و عدسی)
دوشنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۵	چلو مرغ و ماست	(پنیر - خیار گوجه - خرما - نان - چای - حلیم) (لوبیا پلو)
سه شنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۶	چلو خورشت قورمه سبزی و میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شله زرد) (عدس پلو با کشمش و ماست)
چهارشنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۷	چلو جوجه کباب و دوغ	(حلواشکری - خرما - نان - چای) (خوراک کتلت با گوجه)

ایام هفته	تاریخ	سحری	افطاری
پنج شنبه	۱۴۰۱/۰۲/۰۸	چلو خورش قیمة سیب زمینی و میوه	(پنیر - سبزی - خرما - نان - چای - فرنی) (چلو گوشت و ماست)
جمعه	۱۴۰۱/۰۲/۰۹	چلو کباب کوبیده و ماست موسیر	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شله زرد) (لوبیا پلو و میوه)
شنبه	۱۴۰۱/۰۲/۱۰	چلو مرغ و ماست	(پنیر - گوجه تخم مرغ - بامیه - نان - چای - شیر کاکائو) (ماکارونی و سوپ)
یکشنبه	۱۴۰۱/۰۲/۱۱	چلو خورش قورمه سبزی و میوه	(پنیر - گردو - خرما - نان - چای - شیر برنج) (چلو خورش آلو)

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات

اداره تغذیه دانشگاه سمنان