

حضرت علی (ع): کم خوری نشانه خویشتنداری است و پر خوری نشانه زیاده روی.

برنامه غذایی دانشجویان از تاریخ ۹۵/۱۰/۱۱ تا ۹۵/۱۰/۲۴

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۹۵/۱۰/۱۱	کره مربا پنیر چای قند نان	چلو جوجه کباب + ماست	۱- چلو کباب کوبیده + ماست + موز ۲- کوکوسیب زمینی + عدسی + گوجه + موز
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۲	پنیر تخم مرغ چای قند نان	چلو گوشت + ماست	خوراک مرغ + ۱/۲ ادوغ + میوه
دوشنبه	۹۵/۱۰/۱۳	حلوا شکری پنیر چای قند نان	۱- چلو کباب کوبیده + ماست ۲- چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	۱- چلو خورشت قیمه + ماست ۲- کتلت + آش رشته + گوجه
سه شنبه	۹۵/۱۰/۱۴	کره عسل پنیر چای قند نان	۱- زرشک پلو با مرغ + سالاد ۲- چلو خورشت کرفس + ماست	سبزی پلو با نصف تن ماهی + سالاد
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۱۵	تخم مرغ دو عدد چای قند نان	چلو خورشت بادمجان + ماست	۱- چلو جوجه کباب + ماست + میوه ۲- سالاد الویه + میوه
پنجشنبه	۹۵/۱۰/۱۶	بسته صبحانه	عدس پلو + ماست + موز	تعطیل
جمعه	۹۵/۱۰/۱۷	حلوا شکری پنیر چای قند نان	چلو کباب کوبیده + ماست	چلو خورشت قیمه + ماست + میوه
شنبه	۹۵/۱۰/۱۸	کره عسل پنیر چای قند نان	شوید باقلا پلو با گوشت + ماست	۱- سیب زمینی تخم مرغ + لوبیا + گوجه + موز ۲- خوراک مرغ + ۱/۲ ادوغ + موز
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۹	تخم مرغ دو عدد چای قند نان	۱- چلو کباب کوبیده + ماست ۲- استانبولی پلو + ماست	چلو جوجه کباب + ماست
دوشنبه	۹۵/۱۰/۲۰	کره مربا پنیر چای قند نان	زرشک پلو با مرغ + سالاد	۱- ماکارونی + ماست + میوه ۲- سبزی پلو با ماهی قزل آلا + سالاد + میوه
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۱	پنیر تخم مرغ چای قند نان	۱- چلو جوجه کباب + ماست ۲- چلو خورشت گردو با گوشت + ماست	چلو خورشت بادمجان + ماست
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۲۲	حلوا شکری پنیر چای قند نان	چلو خورشت قورمه سبزی + ماست	۱- چلو کباب کوبیده + ماست + موز ۲- شنیسل مرغ + ماست + موز
پنجشنبه	۹۵/۱۰/۲۳	کره عسل پنیر چای قند نان	لوبیا پلو + ماست + میوه	سبزی پلو با نصف تن ماهی + سالاد
جمعه	۹۵/۱۰/۲۴	کره مربا پنیر چای قند نان	چلو گوشت + ماست	زرشک پلو با مرغ + سوپ + میوه