

برنامه غذایی سلف سرویس دانشجویی بهمن ماه ۱۳۹۵

* ۱۲ بهمن و فرارسیدن دهه فجر بر همگان خجسته باد *

روز	تاریخ	صبحانه	نهار	شام
شنبه	۹۵/۱۱/۲	تخم مرغ + کره + سبزی + گوجه + نان	سبزی پلو با ماهی + خرما + لیموترش	سالاد الویه + سبزی + لیموترش
یکشنبه	۹۵/۱۱/۳	خامه + نان	خورشت قورمه سبزی + میوه	خوراک مرغ + دوغ + سبزی + چپیس
دوشنبه	۹۵/۱۱/۴	کره و مربا + شیر + نان	خورشت فسنجان + زیتون + ماست	شیرین پلو + ماست موسیر + سالاد
سه شنبه	۹۵/۱۱/۵	پنیر خامه ای + مغز گردو + نان	جوجه کباب + دوغ + لیموترش	ماکارونی + ماست موسیر + سس + دند
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۶	شیر + نان	خورشت قیمه + بادمجان + میوه	زرشک پلو + دوغ + سوپ
پنجشنبه	۹۵/۱۱/۷	حلو اشکری + آبیوه + نان	چلو کباب کوبیده + دوغ + گوجه کبابی	تن ماهی + مواد اولیه سالاد + میوه

روز	تاریخ	صبحانه	نهار	شام
شنبه	۹۵/۱۱/۹	تخم مرغ + کره + سبزی + گوجه + نان	خورشت فسنجان + ماست	خوراک لوبیا + سبزی + لیموترش
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۰	پنیر و خرما + مغز گردو + نان	ماکارونی + ماست موسیر + سس + سالاد	خورشت قیمه و سبب زمینی با گوشت تکه + میوه
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۱	حلو اشکری + شیر + نان	جوجه کباب + دوغ + لیموترش	رشته پلو + ماست موسیر + سالاد
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۲	تخم مرغ + کره ۱۰ گرمی + گوجه + نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده + ماست + آش رشته	خوراک مرغ + دوغ + سبزی + چپیس
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۱۳	شیر + خامه + نان	چلو گوشت + ایستک	خورشت قورمه سبزی با گوشت مرغ + میوه
پنجشنبه	۹۵/۱۱/۱۴	پنیر خامه ای + مغز گردو + نان	زرشک پلو + دوغ + سوپ	سیب زمینی + تخم مرغ + خیار + گوجه فرنگی + پیاز + کره ۲۰ گرمی + میوه

روز	تاریخ	صبحانه	نهار	شام
شنبه	۹۵/۱۱/۱۶	تخم مرغ + کره ۱۰ گرمی + نان + سبزی	خورشت قورمه سبزی + ماست	استانبولی با گوشت مرغ + دوغ + آش
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۷	پنیر و خرما + مغز گردو + نان	چلو کباب کوبیده + دوغ + گوجه	سیب زمینی + تخم مرغ + خیار + گوجه فرنگی + پیاز + کره ۲۰ گرمی + میوه
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۸	خامه + نان	خورشت قیمه و سبب زمینی + میوه	خوراک مرغ + دوغ + سبزی + چپیس
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۹	کره و مربا + نان	سبزی پلو با ماهی + لیموترش + خرما	رشته پلو + ماست موسیر + سالاد + دند
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۰	شیر + نان	خورشت فسنجان + زیتون + ماست	ماکارونی + ماست موسیر + سس + سالاد
پنجشنبه	۹۵/۱۱/۲۱	پنیر خامه ای + مغز گردو + نان	زرشک پلو + سبزی + سوپ	تن ماهی + مواد اولیه سالاد + میوه

روز	تاریخ	صبحانه	نهار	شام
شنبه	۹۵/۱۱/۲۳	تخم مرغ + کره ۱۰ گرمی + سبزی + گوجه + نان	شیرین پلو + ماست موسیر + دند	چلو کباب کوبیده + ربان + گوجه + دوغ
یکشنبه	۹۵/۱۱/۲۴	کره و مربا + نان + شیر	جوجه کباب + دوغ + گوجه	سالاد الویه + سبزی + لیموترش
دوشنبه	۹۵/۱۱/۲۵	پنیر خامه ای + خرما + نان	خورشت قیمه و سبب زمینی + میوه	خوراک مرغ + سبزی + دوغ + چپیس
سه شنبه	۹۵/۱۱/۲۶	خامه + نان	چلو گوشت + ایستک	ماکارونی + زله + دوغ + سالاد + دند
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۷	حلو اشکری + آبیوه + نان	خورشت فسنجان + زیتون + ماست	خورشت قورمه سبزی + ماست
پنجشنبه	۹۵/۱۱/۲۸	پنیر + مغز گردو + نان	زرشک پلو + دوغ + سوپ	تن ماهی + مواد اولیه سالاد + میوه

روز	تاریخ	صبحانه	نهار	شام
شنبه	۹۵/۱۱/۳۰	تخم مرغ + کره + سبزی + گوجه + نان	خورشت کرفس + ماست	خوراک کباب کوبیده + ربان + گوجه + دوغ

* دانشجویان گرامی می توانند نظرات خود را در مورد منوی غذایی در اتوماسیون تغذیه ارائه نمایند.
 * رزرو غذا فقط از طریق اتوماسیون تغذیه و به صورت اینترنتی امکان پذیر است و امور تغذیه در قبال دانشجویانی که رزرو نکرده اند هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت
 * در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب در بازار امکان حذف، جابجایی و یا تغییر در برنامه غذایی به صورت موقتی وجود دارد
 * جریمه زتون فراموشی معادل دو برابر زتون عادی بوده و حداکثر دو بار در ماه به هر دانشجو داده می شود و پس از آن قیمت تمام شده غذا از دانشجو دریافت می گردد
 * دانشجویان گرامی می بایستی از ۴۸ ساعت قبل نسبت به رزرو غذای خود از طریق اتوماسیون تغذیه اقدام نمایند

تهیه و تنظیم: نزازی: ۹۵/۱۰/۲۷
 سید نیما نعلینی: نماینده شورای سفی