

## برنامه غذایی ماه مبارک رمضان ۱۳۹۶

\*حلول ماه مبارک رمضان ماه عبودیت و بندگی بر دانشجویان عزیز مبارک باد\*

| ایام هفته ماه رمضان | افطاری ( نوع ۱ )                     | بک افطاری ( نوع ۲ )                     | سحری                          |
|---------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| جمعه ۹۶/۳/۵         | —                                    | —                                       | چلومرغ ، سالاد                |
| شنبه ۹۶/۳/۶         | چلوخوردت هویج، سوپ، خرما             | نان ، پنیر، خرما، شله زرد ، سوپ         | چلوخوردت کدو، گوجه ، میوه     |
| یکشنبه ۹۶/۳/۷       | چلوخوردت قیمة، آش، خرما              | نان ، پنیر، خرما، شیر برنج، مربا، آش    | چلو جوجه کباب، سالاد          |
| دوشنبه ۹۶/۳/۸       | چلوکباب، گوجه، آش ، خرما             | نان ، پنیر، خرما ، فرنی، آش             | عدس پلو، ماست                 |
| سه شنبه ۹۶/۳/۹      | سبزی پلو با ماهی، لیموترش، سوپ، خرما | نان ، پنیر، خرما، کراکت سیب زمینی ، سوپ | چلومرغ، سالاد                 |
| چهارشنبه ۹۶/۳/۱۰    | کوفته تبریزی، آش، خرما               | نان ، پنیر، خرما، خوراک ماکارونی ، آش   | چلوخوردت قورمه سبزی، میوه     |
| پنجشنبه ۹۶/۳/۱۱     | <b>فلافل با مخلفات ، آش، خرما</b>    | نان ، پنیر، خرما ، شله زرد ، آش         | سبزی پلو با گوشت، ماست        |
| جمعه ۹۶/۳/۱۲        | چلوخوردت کدو، گوجه، آش ، خرما        | نان ، پنیر، خرما، شامی کباب، آش         | ماکارونی، سس گوجه، ماست، میوه |

|                  |                                  |                                       |                               |
|------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| شنبه ۹۶/۳/۱۳     | استانبولی پلو، آش ، خرما         | نان ، پنیر، خرما، شیر برنج، مربا ، آش | چلوخوردت هویج، سالاد          |
| یکشنبه ۹۶/۳/۱۴   | چلومرغ، سوپ، خرما                | نان ، پنیر، خرما، فرنی، سوپ           | باقلا پلو، ماست، میوه         |
| دوشنبه ۹۶/۳/۱۵   | چلوخوردت قیمة بادمجان، آش ، خرما | نان ، پنیر، خرما، کوکو سیب زمینی ، آش | چلو جوجه کباب، گوجه، سالاد    |
| سه شنبه ۹۶/۳/۱۶  | چلوکباب، گوجه، آش ، خرما         | نان، پنیر، خرما، شله زرد ، آش         | چلوخوردت قورمه سبزی، میوه     |
| چهارشنبه ۹۶/۳/۱۷ | لوییا پلو ، آش، خرما             | نان، پنیر، خرما، خوراک اولویه ، آش    | چلوخوردت آلو اسفناج، ماست     |
| پنجشنبه ۹۶/۳/۱۸  | چلوماهی، سوپ، لیموترش، خرما      | نان، پنیر، خرما، شیر برنج، مربا ، سوپ | چلومرغ، سالاد                 |
| جمعه ۹۶/۳/۱۹     | چلوکوبیده میکس، آش، خرما         | نان، پنیر، خرما، فرنی، آش             | ماکارونی، سس گوجه، ماست، میوه |

|                  |                                       |                                       |                               |
|------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| شنبه ۹۶/۳/۲۰     | چلوخوردت هویج، آش، خرما               | نان، پنیر، خرما، شامی کباب ، آش       | چلو جوجه کباب، گوجه، سالاد    |
| یکشنبه ۹۶/۳/۲۱   | کوفته تبریزی، آش، خرما                | نان، پنیر، خرما، شله زرد ، آش         | چلوخوردت قورمه سبزی، میوه     |
| دوشنبه ۹۶/۳/۲۲   | چلوکباب، گوجه، آش، خرما               | نان، پنیر، خرما، کراکت سیب زمینی، آش  | چلومرغ، سالاد                 |
| سه شنبه ۹۶/۳/۲۳  | سبزی پلو با ماهی ، سوپ، خرما، لیموترش | نان، پنیر، خرما، خوراک ماکارونی ، سوپ | چلوخوردت کدو، گوجه، میوه      |
| چهارشنبه ۹۶/۳/۲۴ | سبزی پلو با گوشت ، آش، خرما           | نان، پنیر، خرما، شیر برنج، مربا، آش   | چلوخوردت آلو اسفناج، ماست     |
| پنجشنبه ۹۶/۳/۲۵  | خوراک مرغ، سوپ، خرما                  | نان، پنیر، خرما، کتلت با مخلفات ، سوپ | ماکارونی، سس گوجه، ماست، میوه |
| جمعه ۹۶/۳/۲۶     | چلوکوبیده میکس، گوجه، آش، خرما        | نان، پنیر، خرما، شله زرد، آش          | چلوخوردت هویج، سالاد          |

|                  |                                 |                                       |                               |
|------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| شنبه ۹۶/۳/۲۷     | چلوخوردت قیمة، آش، خرما         | نان، پنیر، خرما، فرنی، آش             | چلو جوجه کباب، گوجه، سالاد    |
| یکشنبه ۹۶/۳/۲۸   | چلوخوردت کدو، گوجه ، آش، خرما   | نان، پنیر، خرما، کوکوی سیب زمینی، آش  | عدس پلو، ماست، میوه           |
| دوشنبه ۹۶/۳/۲۹   | چلو کباب، گوجه، آش، خرما        | نان ، پنیر، خرما، شیر برنج ، مربا، آش | چلومرغ، سالاد                 |
| سه شنبه ۹۶/۳/۳۰  | چلو ماهی، سوپ، لیمو ترش، خرما   | نان، پنیر، خرما، خوراک اولویه، آش     | چلوخوردت قورمه سبزی ، میوه    |
| چهارشنبه ۹۶/۳/۳۱ | چلوخوردت هویج، آش، خرما         | نان، پنیر، خرما، شله زرد ، آش         | چلوخوردت لوییا سبزی، ماست     |
| پنجشنبه ۹۶/۴/۱   | چلوخوردت قیمة بادمجان، آش، خرما | نان، پنیر، خرما ، فرنی، آش            | چلوخوردت آلو اسفناج، ماست     |
| جمعه ۹۶/۴/۲      | خوراک مرغ، سوپ، خرما            | نان، پنیر، خرما، کراکت سیب زمینی، آش  | ماکارونی، سس گوجه، ماست، میوه |

|               |                                  |                                     |                     |
|---------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| شنبه ۹۶/۴/۳   | <b>فلافل با مخلفات، آش، خرما</b> | نان، پنیر، خرما، شامی کباب، آش      | چلوخوردت کدو، سالاد |
| یکشنبه ۹۶/۴/۴ | چلوکباب، گوجه، آش، خرما          | نان، پنیر، خرما، خوراک ماکارونی، آش | —                   |

**عید فطر بر دانشجویان عزیز مبارک باد**