

*** برنامه غذایی غذاخوری مرکزی دانشگاه صنعتی اصفهان ***

برنامه غذایی هفته پنجم		ایام هفته	برنامه غذایی هفته چهارم		ایام هفته
صبحانه	پنیر / خرما / چای	شنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۷	صبحانه	کره / مربا / چای	شنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۰
ناهار	چلو خورشت سبزی / شوری یا ترشی جایگزین: چلو کباب کوبیده مرغ / سوپ جو		ناهار	چلو خورشت قیمه / شوری یا ترشی جایگزین: شوید پلو با کوکو سبزی / ماست	
شام	خوراک شینسل مرغ / سوپ ورمیشل / سس تکنفره / گوجه / خیار شور / میوه فصل جایگزین: سالاد ماکارونی / لیمو ترش / میوه فصل		شام	چلو گوشت / ماست / میوه فصل جایگزین: چلو کباب کوبیده مرغ / سوپ جو / میوه فصل	
صبحانه	شیر / کره / عسل / چای	یکشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۸	صبحانه	شیر کاکائو / تخم مرغ آب پز / چای	یکشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۱
ناهار	پلو با تن ماهی / سبزی قلیه / شوری یا ترشی جایگزین: شوید پلو با کوکو سبزی / ماست		ناهار	چلو خورشت فسنجان / ماست جایگزین: عدس پلو با کشمش با گوشت / ماست	
شام	زرشک پلو با مرغ / سوپ جو / دوغ جایگزین: باقلا پلو با مرغ / سوپ جو / دوغ		شام	شوید پلو با ماهی قزل آلا / خرما / سالاد فصل جایگزین: چلو خورشت لوبیا سبز / شوری یا ترشی	
صبحانه	شیر کاکائو / تخم مرغ آب پز / چای	دوشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۹	صبحانه	خامه / چای	دوشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۲
ناهار	چلو کباب کوبیده / گوجه کبابی / ماست جایگزین: چلو خورشت لوبیا سبز / سالاد فصل		ناهار	زرشک پلو با مرغ / سوپ ورمیشل / دوغ	
شام	عدس پلو و کشمش با گوشت / ماست / میوه فصل جایگزین: چلو خورشت فسنجان / ماست / میوه فصل		شام	ماکارونی با گوشت / سس تکنفره / سالاد شیرازی / میوه فصل جایگزین: استامبلی پلو / سالاد شیرازی / میوه فصل	
صبحانه	پنیر / حلوا شکری / چای	سه شنبه ۱۳۹۵/۰۷/۲۰	صبحانه	شیر / کره / عسل / چای	سه شنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۳
ناهار	چلو جوجه کباب / کره / سوپ ورمیشل		ناهار	پلو با تن ماهی / سبزی قلیه / شوری یا ترشی جایگزین: لوبیا پلو با گوشت / ماست	
شام	استامبلی پلو / ماست		شام	چلو خورشت سبزی / شوری یا ترشی جایگزین: خوراک کشک و بادمجان / پیاز	
صبحانه	شیر / تخم مرغ آب پز / چای	چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۲۱	صبحانه	شیر / تخم مرغ آب پز / چای	چهارشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۴
ناهار	چلو خورشت قیمه / شوری یا ترشی		ناهار	چلو کباب کوبیده / گوجه کبابی / ماست جایگزین: چلو خورشت قارچ / سالاد شیرازی	
شام	ماکارونی با گوشت / سس تکنفره / سالاد فصل / میوه فصل جایگزین: چلو خورشت قارچ / سالاد فصل / میوه فصل		شام	چلو جوجه کباب / کره / سوپ ورمیشل / میوه فصل	
ناهار	چلو خورشت سبزی / شوری یا ترشی	پنجشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۲۲	ناهار	چلو خورشت قیمه بادمجان / شوری یا ترشی	پنجشنبه ۱۳۹۵/۰۷/۱۵

سرپرست اداره تغذیه

در صورت بروز مشکل در تهیه مواد اولیه و پخت غذا، برنامه غذایی قابل تغییر است

کارشناس تغذیه

