

## برنامه غذایی اداره تغذیه دانشگاه رازی از تاریخ ۹۶/۱۱/۲۸ الی ۹۶/۱۲/۱۰

ایام هفته	ناهار	دورچین	شام	دورچین
شنبه ۹۶/۱۱/۲۸	چلو تن ماهی	خرما - ترشی	سالاد الویه آماده	گوجه فرنگی - دلستر
یکشنبه ۹۶/۱۱/۲۹	زرشک پلو با مرغ	-	چلو خورش سبزی	میوه
دوشنبه ۹۶/۱۱/۳۰	استامبولی پلو	ماست - آش رشته	خوراک شنسل مرغ	خیارشور - سبزی خوردن
سه شنبه ۹۶/۱۲/۰۱	<b>ساروز شهادت حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها بر عموم دانشگاهیان عزیز تسلیت باد</b>			
چهارشنبه ۹۶/۱۲/۰۲	چلو خورش قیمه	-	چلو کباب کوبیده	گوجه فرنگی - کره - میوه
پنجشنبه ۹۶/۱۲/۰۳	خوراک لوبیا با قارچ	سیب زمینی سرخ شده - نارنج	-	-
شنبه ۹۶/۱۲/۰۵	عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماست	چلو خورش آلو	زیتون
یکشنبه ۹۶/۱۲/۰۶	چلو خورش کرفس	-	خوراک مرغ	سیب زمینی سرخ شده - زیتون
دوشنبه ۹۶/۱۲/۰۷	زرشک پلو با مرغ	-	خوراک کنتل گوشت	گوجه فرنگی - ترشی - میوه
سه شنبه ۹۶/۱۲/۰۸	استامبولی پلو	ماست	خوراک ماکارونی	سس تک نفره - ترشی - میوه
چهارشنبه ۹۶/۱۲/۰۹	چلو جوجه کباب	گوجه فرنگی - کره - دوغ	چلو کباب میکس	گوجه فرنگی - کره - سبزی خوردن
پنجشنبه ۹۶/۱۲/۱۰	خوراک شنسل مرغ	گوجه فرنگی - خیارشور	چلو خورش قیمه	سبزی خوردن
			خوراک لوبیا با قارچ	سیب زمینی سرخ شده - نارنج - سبزی خوردن
				-

**امام علی (ع):** هر کس می خواهد هیچ غذایی به او زیان نرساند، تنها هنگامی غذا بخورد که گرسنه شده و معده او ( از خوراک پیشین ) پاک شده باشد. پس هنگامی که خواست غذا بخورد، نام خدا را بر زبان آورد، خوب غذا را بجود و در حالی دست از غذا خوردن بکشد که هنوز میل به خوردن دارد و به آن احساس نیاز می کند

**توجه:** در صورت عدم وجود مواد اولیه مرغوب و با کیفیت در بازار، ایجاد تغییر در برنامه غذایی فوق محتمل است.

**اداره تغذیه دانشگاه**