

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۹/۲۳ لغایت ۹۸/۹/۲۸

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام		صبحانه
شنبه	۹۸/۹/۲۳	تن ماهی با برنج و ترشی	ماکارانی با ترشی	چلوکباب کوبیده مرغ، نارنج با سالاد و میوه	چلو خورش بادمجان با سالاد و میوه	حلواشکری با پنیر
یکشنبه	۹۸/۹/۲۴	چلو خورش قیمه با ماست و خیار	عدس پلوبا ماست و خیار	چلو خورش لوبیاسبز با ماست	سالاد الویه با گوجه	شیر و کره و عسل
دوشنبه	۹۸/۹/۲۵	زرشک پلو با مرغ، سوپ و دوغ	استامبولی پلو با سوپ و دوغ	چلو خورش کرفس با ماست	خوراک دوپیازه و آش	تخم مرغ و کره
سه شنبه	۹۸/۹/۲۶	چلو خورش سبزی با ماست	کشک و بادمجان با ژله	لوبیا پلو با ماست	کوکو سبزی، عدسی و خیارشور	کیک صبحانه با شیر
چهارشنبه	۹۸/۹/۲۷	جوجه کباب با نارنج و ماست	چلو خورش آلو اسفناج با ماست	قارچ، تخم مرغ، سیب زمینی، گوجه و میوه	چلو خورش قیمه بادمجان و میوه	پنیر و خرما (۴)
پنجشنبه	۹۸/۹/۲۸	چلو کباب کوبیده با نارنج و ماست		.....	.....	.....

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۹/۳۰ لغایت ۹۸/۱۰/۰۵

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام		صبحانه
شنبه	۹۸/۹/۳۰	عدس پلوبا ماست و خیار	ماکارانی با ماست و خیار	سبزی پلو با ماهی و نارنج و میوه	جوجه کباب با گوجه و نارنج و میوه	کیک صبحانه با شیر
یکشنبه	۹۸/۱۰/۰۱	چلو خورش قیمه با ماست	کشک و بادمجان با ژله	چلو خورش لوبیاسبز با ماست	سالاد الویه با گوجه	پنیر و خرما (۴)
دوشنبه	۹۸/۱۰/۰۲	زرشک پلو با مرغ، سوپ جو	رشته پلو با ماست	کوکو سبزی، گوجه و خیارشور	چلو خورش بادمجان با ماست	تخم مرغ و کره
سه شنبه	۹۸/۱۰/۰۳	تن ماهی با برنج و خوراک لوبیا و ترشی	چلو خورش آلو اسفناج با ماست	فلفل با گوجه و خیارشور و کاهو و سس (۲) و میوه	لوبیا پلو با سالاد و میوه	شیر و کره و عسل
چهارشنبه	۹۸/۱۰/۰۴	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	استامبولی پلو با ماست و خیار	ماکارانی ۵۰۰ گرمی با سیب زمینی و تخم مرغ	چلو خورش فسنجان با ماست	حلواشکری با پنیر
پنجشنبه	۹۸/۱۰/۰۵	جوجه کباب با نارنج و ماست		.....	.....	.....