

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۷/۱۳ لغایت ۹۸/۰۷/۱۸

صبحانه	شام		ناهار		تاریخ	ایام هفته
تخم مرغ و کره	چلو خورش آلو اسفناج با ماست	سالاد الوبه با گوجه و سوب	کلم پلو با ماست	سبزی پلو با ماهی و خرما، لیمو	۹۸/۰۷/۱۳	شنبه
فیبر و شیر	کوکو سبزی با خیار شور و گوجه	چلو خورش قیمه با ماست	عدس پلو با دوغ	زرشک پلو با مرغ و دوغ	۹۸/۰۷/۱۴	یکشنبه
پنیر و خرما (۲)	چلو خورش کدو با سالاد	فلافل با گوجه و خیار شور و کاهووسس (۲)	لوبیا پلو با ماست و خیار	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	۹۸/۰۷/۱۵	دوشنبه
کیک صبحانه با شیر	چلو خورش لوبیا سبزی با ماست	تن ماهی با خوراک لوبیا و لیمو	جوچه کباب با گوجه و سوب جو	چلو خورش قیمه بادمجان با ماست	۹۸/۰۷/۱۶	سه شنبه
شیر، کره و عسل	شنبل مرغ با چیس و خیار شور و گوجه	قارچ، تخم مرغ، سبب زمینی، گوجه	ماکارانی با ماست	چلو خورش سبزی با ماست و ماسن	۹۸/۰۷/۱۷	چهارشنبه
.....	۹۸/۰۷/۱۸	پنجشنبه

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۷/۲۰ لغایت ۹۸/۰۷/۲۵

صبحانه	شام		ناهار		تاریخ	ایام هفته
کیک صبحانه با شیر	کوکو سبب زمینی با خیار شور و گوجه	عدس پلو با ماست	ماکارانی با دوغ	زرشک پلو با مرغ و دوغ	۹۸/۰۷/۲۰	شنبه
شیر، کره و عسل	چلو کباب کوییده با گوجه با ترشی	لوبیا پلو با ترشی	کشک و بادمجان و زله	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	۹۸/۰۷/۲۱	یکشنبه
حلوا شکری با پنیر	چلو خورش بادمجان با ماست	خوراک دو پیازه با گوجه و خیار شور	جوچه کباب با گوجه و سوب جو	چلو خورش قیمه با ماست	۹۸/۰۷/۲۲	دوشنبه
خامه عسل	چلو خورش گرفس با ماست	خوراک مرغ با چیس و خیار شور و گوجه	استانبولی پلو با ماست	چلو خورش سبزی با ماست	۹۸/۰۷/۲۳	سه شنبه
تخم مرغ و کره	شوید پلو با لوبیا چشم بلیلی با سالاد	فلافل با گوجه و خیار شور و کاهووسس (۲)	چلو کباب کوییده مرغ با گوجه و ترشی	تن ماهی با خوراک لوبیا و ترشی	۹۸/۰۷/۲۴	چهارشنبه
.....	چلو خورش سبزی با ماست	۹۸/۰۷/۲۵	پنجشنبه

دانشجویان گرامی جهت افزایش اعتبار و رزرو غذا برای هفته های آینده می توانند از آدرس اینترنتی <http://jeton.araku.ac.ir> استفاده نمایند.

در صورت عدم امکان تهیه مواد غذایی در بازار احتمال تغییر در برنامه غذایی وجود دارد.