

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۶/۳۰ لغایت ۹۸/۰۷/۰۴

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام		صبحانه
شنبه	۹۸/۰۶/۳۰	تن ماهی با خوراک لوبیا، لیمو	ماکارانی با ماست	شنسل مرغ با گوجه، خیارشور، سوپ و میوه	لوبیا پلو با ماست و میوه	شیر، کره و عسل
یکشنبه	۹۸/۰۶/۳۱	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	عدس پلو با ماست و خیار	سالاد الویه با گوجه	چلو خورش گدو با ماست	کیک صبحانه با شیر
دوشنبه	۹۸/۰۷/۰۱	زرشک پلو با مرغ و دوغ	استامبولی پلو با دوغ	فلفل با گوجه و خیار شور و کاهو و سس (۲)	چلو خورش بادمجان با سالاد کاهو	پنیر و خرما (۴)
سه شنبه	۹۸/۰۷/۰۲	چلو خورش قیمه با ماست	کشک و بادمجان زله	سبزی پلو با ماهی و خرما، لیمو و میوه	کلم پلو با ماست و میوه	تخم مرغ با کره
چهارشنبه	۹۸/۰۷/۰۳	جوجه کباب با سوپ جو		قارچ، تخم مرغ، سیب زمینی، گوجه	چلو خورش لوبیا سبزی با ماست	فتیر و شیر
پنجشنبه	۹۸/۰۷/۰۴	چلو خورش قیمه بادمجان با ماست			

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۷/۰۶ لغایت ۹۸/۰۷/۱۱

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام		صبحانه
شنبه	۹۸/۰۷/۰۶	زرشک پلو با مرغ و دوغ	رشته پلو با دوغ	فلفل با گوجه و خیار شور و کاهو و سس (۲)	چلو خورش لوبیا سبزی با سالاد کاهو	کیک صبحانه با شیر
یکشنبه	۹۸/۰۷/۰۷	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	ماکارانی با ماست و خیار	عدس پلو با ماست و میوه	چلو خورش قیمه بادمجان با ماست و میوه	شیر، کره و عسل
دوشنبه	۹۸/۰۷/۰۸	جوجه کباب با سوپ جو		دو پیازه با گوجه و خیار شور	تن ماهی با خوراک لوبیا و خیار شور	فتیر و شیر
سه شنبه	۹۸/۰۷/۰۹	چلو خورش قیمه با سالاد	لوبیا پلو با سالاد	خوراک مرغ با جیبس و خیار شور و گوجه	چلو خورش آلو اسفناج با ماست	خامه و عسل
چهارشنبه	۹۸/۰۷/۱۰	چلو کباب کوبیده مرغ با گوجه و زله	کشک و بادمجان و زله	ماکارانی ۵۰۰ گرمی، سیب زمینی، گوجه و میوه	کوفته تبریزی با سالاد شیرازی و میوه	تخم مرغ با کره
پنجشنبه	۹۸/۰۷/۱۱	چلو خورش سبزی با ماست			

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.

اداره تغذیه - ۱۳۹۸/۰۶/۲۴