

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۹/۰۹ لغایت ۹۸/۰۹/۱۴

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام	صبحانه
شنبه	۹۸/۰۹/۰۹	تن ماهی با برنج و خوراک لوبیا و ترشی	رشته پلو با خوراک لوبیا و ترشی	لوبیا پلو با ماست و میوه	شیر و کره و عسل
یکشنبه	۹۸/۰۹/۱۰	زرشک پلو با مرغ و سالاد	استامبولی پلو با سالاد	چلو خورش قیمه با ماست	پنیر و خرما (۴)
دوشنبه	۹۸/۰۹/۱۱	سبزی پلو با ماهی و ترشی و خرما	کلم پلو با ترشی و خرما	فلافل با گوجه و خیار شور و کاهو و سیس (۲)	حلوا شگری و پنیر
سه شنبه	۹۸/۰۹/۱۲	جوجه کباب با نارنج و سوپ جو	چلو خورش کدو با ماست	عدس پلو با آتش و میوه	کیک صبحانه با شیر
چهارشنبه	۹۸/۰۹/۱۳	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	ماکارانی با ماست و خیار	خوراک مرغ با چپس، خیار شور و دوغ	تخم مرغ و کره
پنجشنبه	۹۸/۰۹/۱۴	چلو کباب کوبیده مرغ		.....	.....

برنامه غذایی دانشگاه اراک از تاریخ ۹۸/۰۹/۱۶ لغایت ۹۸/۰۹/۲۱

ایام هفته	تاریخ	ناهار		شام	صبحانه
شنبه	۹۸/۰۹/۱۶	جوجه کباب با گوجه و دوغ		چلو خورش قیمه با ماست و خیار	کیک صبحانه با شیر
یکشنبه	۹۸/۰۹/۱۷	سبزی پلو با ماهی و زیتون و خرما	کشک و بادمجان با زله	چلو کباب کوبیده با ماست و میوه	تخم مرغ و کره
دوشنبه	۹۸/۰۹/۱۸	چلو خورش فسنجان با ماست	رشته پلو با ماست	فلافل با گوجه و خیار شور و کاهو و سیس (۲)	شیر و کره و عسل
سه شنبه	۹۸/۰۹/۱۹	چلو خورش سبزی با ماست و خیار	عدس پلو با ماست و خیار	چلو خورش لوبیا سبزی با آتش	پنیر و خرما (۴)
چهارشنبه	۹۸/۰۹/۲۰	زرشک پلو با مرغ و سوپ جو	چلو خورش کدو با ماست	ماکارانی ۵۰۰ گرمی با سیب زمینی و گوجه و میوه	شیر و فتیر
پنجشنبه	۹۸/۰۹/۲۱	جوجه کباب 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 - ۱۳۹۸/۰۹/۰۳