



برنامه غذایی دو منویی

در سه وعده (صبحانه ، ناهار، شام)

دانشگاه فرهنگیان



ایام هفته	صبحانه	ناهار		دورچین کنار ناهار	شام		دورچین کنار شام
		نوع ۱	نوع ۲		نوع ۱	نوع ۲	
شنبه	شیر - پنیر - خرما - نان	باقالی پلو با گوشت/سالاد	غذای محلی آزاد	دوغ	خوراک تاس کباب	خوراک ناگت مرغ - خیار شور و گوجه فرنگی	آزاد - میوه
یکشنبه	یک عدد تخم مرغ آبپز - پنیر - نان	انواع چلو خورشت ها	خوراک شنپسل مرغ خیارشور + گوجه فرنگی + آش جو	سالاد/ میوه	خوراک میرزا قاسمی	چلو کباب تابه ای با گوجه فرنگی	سبزی خوردن / ترشی
دوشنبه	عدسی - نان کره + عسل	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی - لیمو ترش/ چلو کباب کوبیده - گوجه - لیمو ترش	خوراک کوفته تبریزی - سبزی خوردن/ ترشی	آبمیوه با دوغ	خوراک همبرگر	خوراک مرغ / سبزیجات پخته + سیب زمینی سرخ شده	خیارشور + گوجه فرنگی / آبمیوه
سه شنبه	پنیر - گردو - گوجه فرنگی - نان	سبزی پلو با ماهی + لیمو ترش / ترشی	انواع چلو خورشت ها + سالاد شیرازی	میوه / خرما	خوراک کوکو سیب زمینی خیار شور و گوجه فرنگی - سوپ جو	شنپسل مرغ - سوپ جو	لیمو ترش - زیتون
چهارشنبه	شیر - کره مربا - نان	زرشک پلو با مرغ	لوبیا پلو	سالاد شیرازی / زیتون	دلمه فلفل دلمه ای / بادمجان و گوجه فرنگی	خوراک کوبیده رعفرانی - گوجه فرنگی - لیمو ترش خیار شور	ترشی / میوه
پنجشنبه	شیر حلوا شکری - پنیر - نان	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی - لیمو ترش/ چلو کباب کوبیده - گوجه - لیمو ترش	خوراک ماکارونی	سالاد - میوه	فلافل - ترشی کلم خیار شور و گوجه فرنگی	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش / خرما + ترشی	آزاد
جمعه	شیر - پنیر - خیار - گوجه فرنگی + نان	انواع چلو خورشت + سالاد شیرازی / ترشی	خوراک فیله مرغ و قارچ سبزیجات یخته	آبمیوه	خوراک کتلت - سالاد کاهو/ سالاد کلم	خوراک لوبیا چیتی - لیمو ترش	میوه

نکته: غذا های روز پنجشنبه و دوشنبه یک هفته در میان جابه جا شود.

ایام هفته	صبحانه	ناهار		دورچین کنار ناهار	شام		دورچین کنار شام
		نوع ۱	نوع ۲		نوع ۱	نوع ۲	
شنبه	عدسی - نان کره + عسل	انواع چلو خورشت ها	استانبولی پلو	ماست/ ترشی - میوه	خوراک جوجه کباب - گوجه فرنگی / لیموترش + خیارشور	خوراک کوفته تبریزی - سبزی خوردن/ ترشی	آبمیوه یا دوغ
یکشنبه	پنیر-خیار گوجه فرنگی - نان	چلو گوشت	غذای محلی آزاد	سالاد -دوغ	هویج پلو	سالاد ماکارونی	زیتون/ میوه
دوشنبه	یک عدد تخم مرغ آبپز- پنیر - نان	باقالی پلو با مرغ	دلمه بادمجان / فلفل دلمه ای + انواع سوپ	ماست	خوراک کباب کوبیده - لیمو ترش - گوجه فرنگی	کوکوسبزی - لیمو ترش خیارشور- گوجه فرنگی	میوه
سه شنبه	کره - مربا - پنیر- نان	چلو جوجه کباب + گوجه فرنگی / لیموترش	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش/ خرما	سالاد شیرازی- میوه	غذای محلی آزاد	چلو خورشت قیمه بادمجان/ سیب زمینی	سالاد/ میوه
چهارشنبه	شیر - پنیر- گردو - خرما- نان	سبزی پلو با ماهی - لیموترش	خوراک مرغ و قارچ - گوجه فرنگی + خیارشور - سوپ	زیتون + خرما	لوبیا پلو / سالاد	خوراک لوبیا چیتی با قارچ - لیمو ترش	آزاد
پنجشنبه	شیر - کره عسل- نان	غذای محلی سبزی خوردن / ترشی	خوراک ماکارونی	سالاد/ آبمیوه	خوراک ناگت مرغ+ پوره سیب زمینی خیارشور + گوجه فرنگی	املت + سوپ/آش سبزی خوردن	آبمیوه
جمعه	شیر - حلوا شکری- نان	انواع چلو خورشت / سالاد شیرازی	شنیسل مرغ + سبزیجات آبپز + خیار شور و گوجه فرنگی	آزاد - میوه	خوراک شامی	تخم مرغ آبپز - سیب زمینی + خیارشور + گوجه فرنگی	زیتون- میوه

ملاحظات :

الف) تأمین حداقل ۳ واحد لبنیات، ۳ واحد میوه جات و ۳ واحد سبزیجات در برنامه هفتگی تغذیه دانشجویان الزامی

است.

۱. توصیه می شود حداقل هفته ای دو بار در وعده نهار و سه بار در وعده شام یک واحد میوه توزیع شود .
۲. توصیه می شود حداقل سه بار در هفته شیر در وعده صبحانه و روزانه حداقل یک واحد ماست یا دوغ در وعده های نهار و شام توزیع شود .
۳. توصیه می شود علاوه بر توزیع سبزیجات پخته در وعده نهار و شام روزانه سالاد و سبزی خوردن توزیع گردد.
۴. توصیه می شود مصرف قند های ساده (قند ، شکر، مربا و...) به حداقل ممکن برسد .

ب) جابه جایی نوع غذا در هفته از روز شنبه - چهارشنبه بلامانع است اما از حذف هر یک از این غذا ها از منو جداً

خودداری شود.