

جدول برنامه غذایی الگو برای دانشجو معلمان متقیم در سرراهی دانشجویی دانشگاه فرسکیان

(۱)

ایام هفته	وعده صبحانه	وعده ناهار	وعده شام
شنبه	عسل + خامه + نان + چای	چلو خورشت کدو یا قیمه بادمجان + سالاد + نان + میوه فصل	خوراک کتلت + خیار شور + ماست + نان
یکشنبه	پنیر + گردو + نان + چای	زرشک پلو با مرغ + نان + میوه فصل	کوکو سبزی + ماست + نان
دوشنبه	پنیر + ۳ عدد خرما + نان + چای	چلو کباب کوبیده + سالاد + نان	آش رشته + میوه فصل
سه شنبه	تخم مرغ آب پز یا نیمرو + نان + چای	سبزی پلو با ماهی + نان + ۳ عدد خرما	خوراک کباب کوبیده + دوغ + نان + دورچین سبزیجات
چهارشنبه	کره + مربا + نان + چای	چلو خورشت قیمه + سیب زمینی + نان + میوه فصل	کوکو سیب زمینی + گوجه + خیار شور + ماست + نان
پنجشنبه	خوراک عدسی + نان + چای	استامبولی پلو + ماست + نان + سالاد	خوراک لوبیا چیتی + دوغ + نان + میوه فصل
جمعه	تخم مرغ آب پز + کره + گوجه + نان + چای	چلو گوجه کباب + دوغ + نان	ماکارونی + دورچین سبزیجات + نان + میوه فصل

(۲)

ایام هفته	وعده صبحانه	وعده ناهار	وعده شام
شنبه	پنیر + گوجه + خیار + نان + چای	چلو خورشت (قرمه سبزی یا کرفس) + نان + میوه فصل	خوراک لوبیا چیتی + ماست + نان
یکشنبه	عسل + خامه + نان + چای	(باقالی پلو با گوشت) یا (غذای محلی) + دوغ + نان	سوپ جو + سیبزمینی آبپز + خیارشور + نان + ۳ عدد خرما
دوشنبه	تخم مرغ + خیار + گوجه + نان + چای	چلو خورشت آلوسفناج + نان + ماست	خوراک تن ماهی + دورچین سبزیجات + خیارشور + نان + میوه فصل
سه شنبه	خوراک عدسی + نان + چای	چلو جوجه کباب + دوغ + نان	کوکو سبزی + ماست + نان + میوه فصل
چهارشنبه	کره + حلواشکری + نان + چای	لوبیا پلو با ماهی + نان + سالاد + میوه فصل	شنیسل مرغ + گوجه + خیارشور + ماست + نان
پنجشنبه	کره + مربا + نان + چای	چلو کباب کوبیده + نان + سالاد + میوه فصل	استامبولی پلو + ماست + نان
جمعه	پنیر + شیر + نان + چای	عدس پلو + نان + میوه فصل	خوراک مرغ + گوجه + خیارشور + ماست + نان