



## برنامه غذایی وعده نهار باشگاه دانشگاه تهران

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه
چلو جوجه کباب	چلو جوجه کباب	چلو جوجه کباب	چلو جوجه کباب	چلو جوجه کباب
خوراک جوجه کباب با دورچین	خوراک جوجه کباب با دورچین	خوراک جوجه کباب با دورچین	خوراک جوجه کباب با دورچین	خوراک جوجه کباب با دورچین
چلو کباب لقمه زعفرانی	چلو کباب لقمه زعفرانی	چلو کباب لقمه زعفرانی	چلو کباب لقمه زعفرانی	چلو کباب لقمه زعفرانی
خوراک کباب کوبیده با دورچین	خوراک کباب کوبیده با دورچین	خوراک کباب کوبیده با دورچین	خوراک کباب کوبیده با دورچین	خوراک کباب کوبیده با دورچین
چلو کباب کاردی (نگینی)	چلو کباب کاردی (نگینی)	چلو کباب کاردی (نگینی)	چلو کباب کاردی (نگینی)	چلو کباب کاردی (نگینی)
خوراک کباب کاردی با دورچین	خوراک کباب کاردی با دورچین	خوراک کباب کاردی با دورچین	خوراک کباب کاردی با دورچین	خوراک کباب کاردی با دورچین
زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ	زرشک پلو با مرغ
باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ	باقالی پلو با مرغ
خوراک مرغ با دورچین	خوراک مرغ با دورچین	خوراک مرغ با دورچین	خوراک مرغ با دورچین	خوراک مرغ با دورچین
سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	سبزی پلو با ماهی قزل آلا
چلو ماهی قزل آلا	چلو ماهی قزل آلا	چلو ماهی قزل آلا	چلو ماهی قزل آلا	چلو ماهی قزل آلا
خوراک ماهی با دورچین	خوراک ماهی با دورچین	خوراک ماهی با دورچین	خوراک ماهی با دورچین	خوراک ماهی با دورچین
چلو خورشت قرمه سبزی	چلو خورشت قیمة سیب زمینی	چلو خورشت کرفس	چلو خورشت قیمة بادمجان	چلو خورشت آلو اسفناج
ماکارونی با گوشت چرخ کرده	لوبیا پلو با گوشت	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	عدس پلو با گوشت چرخ کرده	ماکارونی با گوشت چرخ کرده
کشک بادمجان	کوفته تبریزی (یا خوراک دلمه بادمجان فلفل)	میرزا قاسمی	آبگوشت	کشک بادمجان
ته چین زعفرانی مرغ	ته چین زعفرانی مرغ	ته چین زعفرانی مرغ	ته چین زعفرانی مرغ	ته چین زعفرانی مرغ
سوپ جو	سوپ ورمیشل	سوپ جو	سوپ ورمیشل	سوپ جو

**غذاهای ویژه روز: چلو کباب برگ - چلو کباب بختیاری - چلو کباب وزیری - چلو جوجه سرآشپز - چلو گوشت گوسفندی - باقالی پلو با گوشت گوسفندی - چلو ماهیچه - باقالی پلو با ماهیچه**

باشگاه در روزهای پنجشنبه از ساعت ۱۱:۳۰ الی ۱۴ آماده ارائه ناهار می باشد.

## منوی وعده صبحانه باشگاه دانشگاه تهران

منوی گرم	
عدسی	یک پیاله ماست خوری عدسی + نان تافتون یا سنگک + چای
تخم مرغ (نیمرو)	۲ عدد تخم مرغ + نان تافتون یا سنگک + چای
تخم مرغ (املت)	۲ عدد تخم مرغ + پوره گوجه فرنگی + نان تافتون یا سنگک + چای
سوسیس و تخم مرغ	۲ عدد تخم مرغ + ۱۰۰ گرم سوسیس + نان تافتون یا سنگک + چای
خاگینه	۲ عدد تخم مرغ + (شکر) + نان تافتون یا سنگک + آرد + چای
منوی سرد	
حلوا شکری	۱ عدد حلوا شکری ۵۰ گرمی و ۱ عدد کره ۲۵ گرمی + نان تافتون یا سنگک + چای
پنیر - خرما	۱ عدد پنیر یک نفره ۳۰ گرمی + ۱ عدد کره ۲۵ گرمی + ۳ عدد خرما + نان تافتون یا سنگک + چای
کره - عسل	۱ عدد عسل ۳۰ گرمی + ۱ عدد کره ۲۵ گرمی + نان تافتون یا سنگک + چای
کره - مربا	۱ عدد مربا ۳۰ گرمی + ۱ عدد کره ۲۵ گرمی + نان تافتون یا سنگک + چای
پنیر - گردو - کره	۱ عدد پنیر تک نفره ۳۰ گرمی + گردو (۲ عدد) + ۱ عدد کره ۲۵ گرمی + نان تافتون یا سنگک + چای
پنیر - گوجه و خیار	۱ عدد پنیر تک نفره ۳۰ گرمی + ۱۰۰ گرم گوجه + ۱۰۰ گرم خیار + نان تافتون یا سنگک + چای
خامه عسل یا مربا عسل	۱ عدد عسل ۳۰ گرمی (یا مربا) + ۱ پیاله کوچک خامه + نان تافتون یا سنگک + چای
کیک شکلاتی	۱ برش کیک خامه ای شکلاتی + چای

انواع نوشیدنی گرم		
اسپرسو	کاپوچینو	موکاجینو
هات چاکلت (با شیر)	کافی میکس	هات چاکلت
قهوه سیاه	کافی میکس (پرقهوه)	چای (با قوری ۴ فنجان)

## منوی غذاهای رستوران شب باشگاه دانشگاه تهران

سوپ جو یا سوپ ورمیشل
چلو کباب برگ ( فیله گوساله ) - با دورچین
چلو کباب وزیری ( جوجه + کوبیده ) - با دورچین
چلو جوجه کباب - با دورچین
چلو کباب لقمه زعفرانی - با دورچین
چلو کباب کاردی ( نگینی مخصوص ) - با دورچین
چلو ماهی قزل آلا ( کبابی ) - با دورچین
خوراک کباب برگ - با دورچین
خوراک کباب وزیری - با دورچین
خوراک جوجه کباب - با دورچین
خوراک کباب لقمه زعفرانی - با دورچین
خوراک کباب کاردی (نگینی مخصوص) - با دورچین
خوراک ماهی قزل آلا - با دورچین
چلو کره زعفرانی - ( پرسی )