

برنامه غذایی دانشگاه فنی حرفه ای استان زنجان و مواد مورد نیاز به همراه گرامر غذایی در سال تحصیلی ۹۶-۹۶

ردیف	نام غذا	گرامر و مواد غذایی	تعداد تکرار در هفته
۱	چلو خورشت قیمه بادمجان	رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - بامجان ۱۵۰ گرم - لپه ۵۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - (تمر هندی، آبغوره، آبلیمو)، گردلیمو به مقدار لازم - گوچه ۵۰ گرم - روغن مایع ۵ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - سیب زمینی پاک شده ۳۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - دنبه تازه ۵ گرم لیمو عمانی به مقدار لازم	۲
۲	چلو خورشت قیمه	رب گوجه ۱۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - سیب زمینی ۵۰ گرم - لپه ۵۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - تمر هندی، آبغوره، آبلیمو، گرد لیمو به مقدار لازم - لیمو عمانی ۵ گرم - روغن مایع ۵ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - دنبه تازه ۵ گرم - گوچه ۵۰ گرم	۲
۳	چلو خورشت قورمه سبزی	روغن مایع ۳۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - لیمو عمانی ۲ گرم - لوبیا چیتی ۲۵ گرم - لوبیا قرمز ۲۰ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - سبزی ۹۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - دنبه تازه ۵ گرم - رب گوجه به مقدار لازم	۳
۴	چلو خورشت لوبیا سبز	روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - لوبیا سبز سرخ شده ۴۰ گرم - آبلیمو به مقدار لازم - هویج ۲۰ گرم - روغن مایع ۵ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - سیب زمینی پاک شده ۵۰ گرم	۲
۵	چلو جوجه کباب	روغن مایع ۸ گرم - پیاز ۸ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - گوشت مرغ فیله مرغ ۱۶۰ گرم - گوشت مرغ با استخوان ۱۵۰ گرم - آبلیمو ۴ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید ۵ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - کره حیوانی ۳ گرم زعفران ۰۰۰۵ - مثقال - ماست به مقدار لازم - فلفل دلمه به مقدار لازم - گوچه فرنگی ۸۰ گرم	۲
۶	چلو کباب کوبیده	روغن مایع ۸ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم - گوشت قرمز بدون استخوان ۷۰ گرم - گوشت قرمز قله گاه ۳ گرم - سماق به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - زعفران ۰۰۰۱ - مثقال - ادویه جات مجاز - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - گوچه فرنگی ۸۰ گرم	۲
۷	سبزی پلو با ماهی قزل آلا	روغن مایع ۷ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - سبزی ۵۰ گرم - ماهی قزل آلا ۲۰۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نصف لیمو ترش	۲
۸	زرشک پلو با مرغ	رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - مرغ ۳۵۰ گرم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۵۵ گرم - زرشک ۳ گرم - هویج ۵ گرم - فلفل دلمه ای ۵ گرم - آبلیمو ۵ گرم - زعفران ۰۰۰۱ - مثقال - سیر ۲ گرم - هل یا برگ بو و زنجبیل ۰۲ گرم	۲
۹	عدس پلو با گوشت + ماست	روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۲۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - عدس ۴۰ گرم - گوشت قرمز ۶۰ گرم - دنبه تازه ۵ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم - کشمش ۲۰ گرم	۲
۱۰	استامبولی با ماست	روغن مایع ۳۰ گرم - برنج ۱۳۵ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - عدس ۴۰ گرم - گوشت قرمز ۶۰ گرم - دنبه تازه ۵ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم - آبلیمو به مقدار لازم - ادویه جات مجاز به مقدار لازم	۲
۱۱	چلو گوشت (باقالی)	برنج ۱۵۵ گرم - گوشت قرمز خالص ۱۲۰ گرم - روغن ۳۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - باقالای سبز ۳۰ گرم - شوید ۱۰ گرم - نمک تصفیه شده بدون ید به مقدار لازم	۲
۱۲	چلو خورشت (کرفس)	برنج ۱۵۵ گرم - گوشت قرمز ۵۰ گرم - روغن ۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - کرفس ۱۵۰ گرم - سبزی نعناع ۸۰ گرم - نمک و ادویه جات مجاز به مقدار لازم	۲
۱۳	نثار پلو با گوشت	برنج ۱۵۵ گرم - گوشت قرمز ۱۲۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - روغن ۳۰ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - زعفران ۰۰۰۱ - مثقال - خلال بادام ۵ گرم - خلال پسته ۵ گرم - خلال نارنج ۵ گرم - زرشک ۵ گرم - نمک و ادویه و آبلیمو به مقدار لازم	۲
۱۴	ماکارونی با خیار شور	روغن مایع ۳۰ گرم - ماکارونی ۱۶۰ گرم - رب گوجه ۳۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - گوشت قرمز ۳۰ گرم - گوشت مرغ ۳۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۵ گرم - قارچ تازه سفید ۵۰ گرم - نمک و ادویه و آبلیمو به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم	۲
۱۵	آش رشته	پیاز ۱۵ گرم - روغن ۳۰ گرم - سبزی آش ۴۵ گرم - نخود ۷ گرم - لوبیا ۱۰ گرم - عدس ۱۰ گرم - رشته آش ۱۵ گرم - نعنانشک ۰۸ گرم - کشک ۱۵ گرم - سیر تازه ۵ گرم - ادویه جات به مقدار لازم	۱
۱۶	سوپ جو	پیاز ۱۵ گرم - رب گوجه ۱۰ گرم - آبلیمو ۵ گرم - جو ۱۵ گرم - سبزی تازه ۲۰ گرم - هویج ۱۰ گرم - سیب زمینی ۱۰ گرم - مرغ یا گوشت ۱۵ گرم - ادویه جات به مقدار لازم	۱
۱۷	خوراک قارچ و گوشت	گوشت قرمز ۸۰ گرم - روغن ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۰ گرم - سیب زمینی ۱۰ گرم - هویج ۷۰ گرم - نخود فرنگی ۵۰ گرم - قارچ ۱۰۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم	۲
۱۸	خوراک قارچ و مرغ	گوشت مرغ ۸۰ گرم - روغن ۲۵ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - پیاز ۳۰ گرم - فلفل دلمه ای ۱۰ گرم - سیب زمینی ۱۰ گرم - هویج ۷۰ گرم - نخود فرنگی ۵۰ گرم - قارچ ۱۰۰ گرم - ادویه جات به مقدار لازم	۲
۱۹	خوراک کوبیده با خیار شور	گوشت ۱۵۰ گرم - دنبه ۱۵ گرم - پیاز ۲۰ گرم - روغن ۳۰ گرم - سماق به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم - گوچه فرنگی ۱۰۰ گرم - نمک و ادویه جات به مقدار لازم	۲
۲۰	خوراک تخم مرغ و گوچه و سیب زمینی و خیار شور	تخم مرغ ۲ عدد - سیب زمینی ۱۸۰ گرم - گوچه فرنگی ۱۰۰ گرم - خیار شور ۱۰۰ گرم	۲
۲۱	خوراک مرغ با خیار شور	فلفل دلمه ای ۵ گرم - مرغ ۳۶۰ گرم - پیاز ۲۵ گرم - هویج ۲۰ گرم - رب گوجه ۲۰ گرم - آبلیمو نمک و ادویه جات به مقدار لازم - خیار شور ۱۰۰ گرم - گوچه فرنگی ۱۰۰ گرم	۲

«قرائت شد و کاملاً مورد قبول و تایید است .»

..... مهر و امضای مقام مجاز شرکت