

گرمای غذایی دانشگاه فنی و حرفه ای

نام غذا	برنج-ماکارونی	گوشت بدون استخوان	مرغ - ماهی - تن ماهی	تخم مرغ - بادمجان - کدو	روغن	پیاز	لوبیا قرمز	نخود و لپه	جو پوست کنده	باقلا سبز و عدس	سبزیجات	آل- کدو - زرشک - گردو	رشته - آرد سوخاری - شکر	ماست - کنگر - سالاد سوپ - میوه	سبب زمینگی	سبب زمینگی	نان لواش	فلفل دلمه	خیار - خیار شور	سس گوجه - رب انار - سس مایونز	رب گوجه	قارچ	گوجه قرمزی	سایر
کم هزینه																								
استانبولی پلو با ماست	۱۷۰	۸۰			۴۰	۲۵									۵۰		یک و یک چهارم				۲۵			
خوراک لوبیا با خیار شور																								
عدس پلو	۱۵۰	۸۰			۲۰	۲۰				۳۰		۱۰					یک و یک چهارم							
خوراک ماکارونی	۱۸۰	۸۰			۲۰	۲۵											یک و یک چهارم	۵			۲۵	۲۵		
آش رشته					۵	۲۵	۷ چیتی	۷ نخود		۱۰ عدس		۲۰	تغلیظ شده ۱۵											
کتلت	۸۰	۱۵		۱۵	۴۰	۴۰						۱۰			۱۰۰	۱۰۰	یکی و نصفی						سویا ۱۵	
سالاد الویه		۱۰۰		۱				۲۰					یک مورد به تناسب		۱۰۰		۲		۷۰	۵۰		۶۰		
کوکو سبزی		۱		۶۰						۲۰۰			یک مورد به تناسب				۲		۶۰					
کوکو سیب زمینی		۱		۶۰									یک مورد به تناسب		۲۰۰		۲		۶۰					
آب گوشت	۸۰					۱۵	سفید ۱۵	۱۵							۷۵		سنگک ۱/۳				۱۵			
آش سبزی																								
کوفته ریزه																								
کشک بادمجان																								
تخم مرغ و سیب زمینی																								
حلیم بادمجان																								
سوپ جو با گوشت	۸۰					۱۵			۱۵		۲۰				۳۰						۵			
سوپ جو با مرغ		۱۰۰				۱۵				۲۰					۳۰						۵			
خوراک عدس																								
املت																								
میرزا قاسمی				۲۲۰	۲۰	۲۰											یکی و نصفی							
تاس کباب	۸۰				۲۰	۲۰					هویج ۲۰			یک مورد به تناسب	۱۰۰		۲					۲۰		

گرماژ غذایی دانشگاه فنی و حرفه ای

نام غذا	برنج-ماکارونی	گوشت بدون استخوان	مرغ - ماهی - تن ماهی	تخم مرغ - بادمجان - کدو	روغن	پیاز	لوبیا قرمز	نخود و لپه	جوپوست کدنه	باقلا سبز و عدس	سبزیجات	آلو - کشمش - زرشک - گردو	رشته - آرد سوخاری - شکر	ماست - کشک - سالاد سوپ - میوه	سبب زمینی خلال	سبب زمینی	نان لواش	فلفل دلمه	خیار - خیار شور	سس مایونز	رب گوجه	قارچ	گوجه فرنگی	سایر
متوسط هزینه																								
چلو خورشت قورمه سبزی	۱۷۰	۸۰			۳۰	۳۰					۱۵۰						یک و یک چهارم							
رشته پلو با خرما و کره																								
چلو خورشت کدو	۱۷۰	۸۰		۱۵۰	۳۰	۳۰		۲۰									یک و یک چهارم				۲۵			
چلو خورشت با بادمجان	۱۷۰	۸۰		۱۵۰	۳۰	۳۰		۲۰									یک و یک چهارم				۲۵			
کوفته تبریزی با ماست		۸۰																						
چلو خورشت قیمه	۱۷۰	۸۰			۳۰	۳۰		۲۰								۱۰۰	یک و یک چهارم				۲۰			
چلو خورشت هویج	۱۷۰																							
خوراک شامی کباب با دورچین		۵۰			۶۰	۳۰		۲۰			جعفری ۲۰			یک مورد به تناسب	۱۰۰	۸۰	۲		۶۰				۱۰۰	سویا ۱۵ - آرد نخودچی ۱۰
چلو خورشت کرفس	۱۷۰	۸۰			۳۰	۳۰					۱۰۰						یک و یک چهارم							
لوبیا پلو	۱۵۰	۸۰			۳۰	۲۵	۱۲۰										یک و یک چهارم				۲۵			
خورشت قیمه بادمجان	۱۷۰	۸۰		۱۰۰	۶۰	۳۰		۳۰						یک مورد به تناسب			۱/۵						۸۰	آبغوره CC - آبلیمو CC
چلو خورشت بامیه																								
کشمش پلو با مرغ ریش																								
شویدپلو با گوشت چرخ کرده	۱۵۰				۳۰	۳۰				۲۰	۱۳۰						یک و یک چهارم				۱۵			
خوراک مرغ			۴۰۰		۳۰	۱۰											یکی و نصفی							
چلو خورشت آلو اسفناج	۱۷۰	۸۰			۵۰	۳۰					۱۵۰						۱/۵							آلو ۳۰ - آبغوره ۵ سی سی
چلو خورشت آلو	۱۷۰	۸۰			۳۰	۳۰						۱۰					یک و یک چهارم							
تاس کباب																								
سبزی پلو با تن ماهی	۱۷۰		۱.۲		۳۰	۲۰					۱۳۰					۳۰	یک و یک چهارم	۵			۱۰			
کلم پلو شیرازی																								

گرمای غذایی دانشگاه فنی و حرفه ای

نام غذا	برنج-ماکارونی	گوشت بدون استخوان	مرغ - ماهی - تن ماهی	تخم مرغ - پادمجان - کدو	روغن	پیاز	لوبیا قرمز	نخود و لپه	جو پوست کنده	باقالاسبز و عدس	سبزیجات	آلو - کشمش - زرشک - گردو	رشته - آرد سوخاری - شکر	ماست - کهنک - سالاد سوپ - میوه	سبب زمینی خلال	سبب زمینی	نان لواش	فلفل دلمه	خیار - خیارشور	سس گوجه - رب انار - سس مایونز	رب گوجه	قارچ	گوجه فرنگی	سایر
پرهزینه																								
ماهی پلو با کره و لیمو			۲۰۰																					
زرشک پلو با مرغ و سوپ	۱۷۰		۳۵۰		۲۰	۲۵						۲ زرشک	۱ اشکر				یک و یک چهارم	۵			۱۵			زعفران ۰/۲ - آبلیمو ۰ CC
چلو گوشت	۱۷۰	۱۰۰			۳۰	۳۰											۰/۵				۱۰			آبلیمو ۰ CC - زعفران ۰/۲
باقالی پلو با مرغ	۱۵۰		۳۵۰		۳۰	۳۰		۲۵									۰/۵				۱۵			آبلیمو ۰ CC
باقالی پلو با گوشت	۱۵۰	۱۰۰			۳۰	۳۰		۲۵									۰/۵				۱۵			آبلیمو ۰ CC
چلو جوجه کباب	۱۷۰		۳۵۰		۱۵	۳۰											یک و یک چهارم							
خوراک شنیسل مرغ																								
شوید پلو با کنسرو تن ماهی	۱۷۰		۰/۵		۲۰							۱۰۰					۱							
چلو کباب کوبیده	۱۷۰	۱۰۰			۳۰	۵۵											یک و یک چهارم							
ماهی پلو یا تن																								
خوراک مرغ																								
چلو کوبیده مرغ	۱۷۰		۳۵۰		۳۰	۷۰											یکی و نصفی							
چلو ماهی																								
شنسل مرغ			۳۵۰	۰/۵	۶۰	۳۰							۳۰			خلال ۱۰۰	۲		۶۰	۱				
چلو خورشت خلال																								
چلو خورشت فسنجان			۲۰۰																					
سبزی پلو با قزا آلا																								