Sustainable Food Choices for All on Campus

إتاحة خيارات غذائية مستدامة للجميع داخل الحرم الجامعي

2024–2025 | SDG 2.3.3



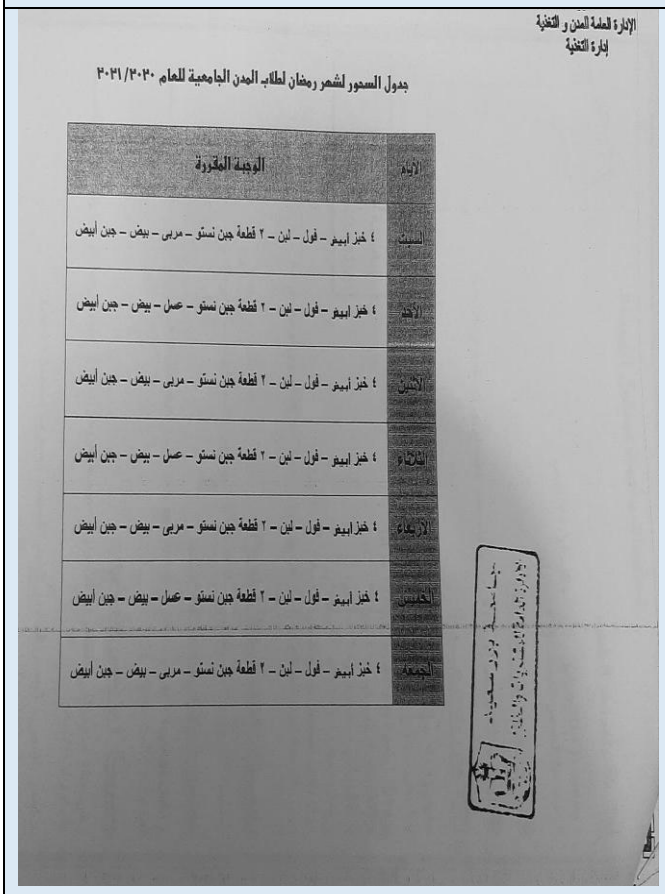
Vegetarian & Vegan Food Options

خيارات نباتية ونباتية خالصة

SDG 2 | ZERO HUNGER
القضاء التام على الجوع

Introduction	مقدمة
Port Said University promotes healthy, diverse and sustainable food choices as part of its commitment to food security and responsible consumption. Its catering framework encompasses university residences and campus food outlets, with the aim of serving students, staff and visitors. The University provides regular vegetarian food options at affordable prices as part of this approach.	تعمل جامعة بورسعيد على إتاحة خيارات غذائية صحية ومتنوعة ومستدامة في إطار دورها في دعم الأمن الغذائي وترشيد الاستهلاك. وتشمل منظومة التغذية المدن الجامعية ومنافذ تقديم الطعام بالحرم الجامعي، بما يستهدف خدمة الطلاب والعاملين والزائرين. وتوفر الجامعة خيارات غذائية نباتية بانتظام وبأسعار مناسبة ضمن هذه المنظومة.
Institutional framework for sustainable food	**الإطار المؤسسي للغذاء المستدام**
The Policy on Ethical Sourcing of Food and Supplies establishes commitments to healthy, seasonal and locally produced food, responsible suppliers, and a diverse range of sustainable products. Created in 2022 and reviewed in 2025, the policy integrates environmental and social considerations into food procurement and catering. Ethical Sourcing Policy	تحدد سياسة التوريد الأخلاقي للأغذية والمستلزمات التزامات الجامعة بتوفير أغذية صحية وموسمية ومنتجة محليًا، والتعامل مع الموردين المسؤولين، وتنويع المنتجات المستدامة. وقد أُنشئت السياسة عام 2022 وروجعت عام 2025، بما يدمج الاعتبارات البيئية والاجتماعية في عمليات التوريد والتغذية. سياسة التوريد الأخلاقي للأغذية والمستلزمات
Vegetarian food provision	**إتاحة الخيارات الغذائية النباتية**
Port Said University provides vegetarian food options daily across campus cafeterias and dining facilities, including at least one plant-based meal daily in university dining facilities. Available ingredients include fava beans, lentils, beans, chickpeas and vegetables,	تقدم جامعة بورسعيد خيارات غذائية نباتية يوميًا في الكافيتريات والمطاعم الجامعية، بما يشمل توفير وجبة نباتية واحدة على الأقل يوميًا بالمطاعم الجامعية. وتشمل الأصناف الفول والعدس والفاصوليا والحمص والخضراوات، بما يوفر بدائل للبروتين الحيواني ويدعم التنوع الغذائي. تقرير الجامعة للهدف الثاني

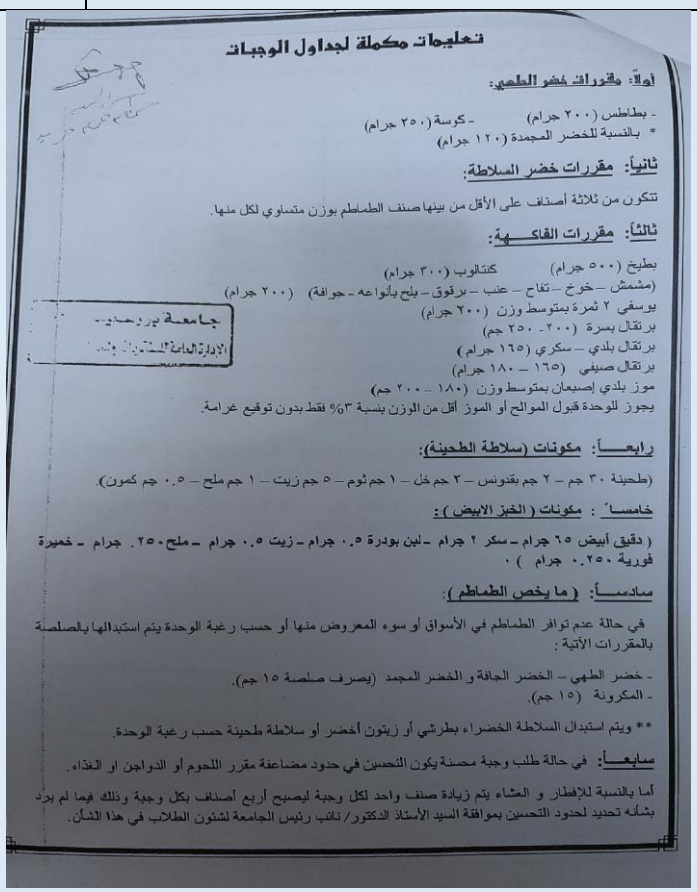
providing alternatives to animal protein and supporting dietary diversity. University SDG 2 report	
Vegan food options	**الخيارات الغذائية النباتية الخالصة**
Vegan choices exclude meat, fish, dairy, eggs and other animal-derived ingredients. The documented catering ingredients, including pulses, vegetables, fruit and tahini, provide a basis for vegan meals when prepared without animal-derived additions. The catering instructions identify these ingredients; confirmation of complete vegan menus requires ingredient-level verification.	تستبعد الخيارات النباتية الخالصة اللحوم والأسماك والألبان والبيض وسائر المكونات الحيوانية. وتوفر الأصناف الواردة في تعليمات التغذية، ومنها البقول والخضراوات والفواكه والطحينة، أساسًا لإعداد وجبات نباتية خالصة عند تحضيرها دون إضافات حيوانية. وتوضح المستندات هذه الأصناف، بينما يتطلب تأكيد قوائم الوجبات النباتية الخالصة التحقق من جميع مكوناتها.



الإدارة العامة للمدن و التغذية
إدارة التغذية

جدول السحور لشهر رمضان لطلاب المدن الجامعية للعام ٢٠٢٠/٢٠٢١

اليوم	الوجبة المقررة
السبت	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – مربى – بيض – جبن أبيض
الأحد	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – عسل – بيض – جبن أبيض
الاثنين	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – مربى – بيض – جبن أبيض
الثلاثاء	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – عسل – بيض – جبن أبيض
الأربعاء	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – مربى – بيض – جبن أبيض
الخميس	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – عسل – بيض – جبن أبيض
الجمعة	٤ خبز أبيض – فول – لبن – ٢ قطعة جبن نستو – مربى – بيض – جبن أبيض



تعليمات مكملة لجداول الوجبات

أولاً: مقررات خضر الطهي:

- بطاطس (٢٠٠ جرام) - كوسة (٢٥٠ جرام)
* بالنسبة للخضر المجمدة (١٢٠ جرام)

ثانياً: مقررات خضر السلاطة:

تتكون من ثلاثة أصناف على الأقل من بينها صنف الطماطم بوزن متساوي لكل منها.

ثالثاً: مقررات الفاكهة:

بطيخ (٥٠٠ جرام) كنتالوب (٣٠٠ جرام)
(مشمش – خوخ – تفاح – عنب – برقوق – بلح بأنواعه – جوافة) (٢٠٠ جرام)
يوسفي ٢ ثمرة بمتوسط وزن (٢٠٠ جرام)
برتقال بسرة (٢٠٠- ٢٥٠ جم)
برتقال بلدي – سكري (١٦٥ جرام)
برتقال صيفي (١٦٥ – ١٨٠ جرام)
موز بلدي إصبعان بمتوسط وزن (١٨٠ – ٢٠٠ جم)
يجوز للوحدة قبول الموالح أو الموز أقل من الوزن بنسبة ٣% فقط بدون توقيع غرامة.

رابعاً: مكونات (سلاطة الطحينة):

(طحينة ٣٠ جم – ٢ جم بقدونس – ٣ جم خل – ١ جم ثوم – ٥ جم زيت – ١ جم ملح – ٠.٥ جم كمون).

خامساً: مكونات (الخبز الابيض):

(دقيق أبيض ٦٥ جرام – سكر ٢ جرام – لبن بودرة ٠.٥ جرام – زيت ٠.٥ جرام – ملح ٠.٢٥ جرام – خميرة فورية ٠.٢٥ جرام).

سادساً: (ما يخص الطماطم):

في حالة عدم توافر الطماطم في الأسواق أو سوء المعروض منها أو حسب رغبة الوحدة يتم استبدالها بالصلصة بالمقررات الآتية:

- خضر الطهي – الخضر الجافة و الخضر المجمد (بصرف صلصة ١٥ جم).
- المكرونة (١٥ جم).

** ويتم استبدال السلاطة الخضراء بطرشي أو زيتون أخضر أو سلاطة طحينة حسب رغبة الوحدة.

سابعاً: في حالة طلب وجبة محسنة يكون التحسين في حدود مضاعفة مقرر اللحوم أو الدواجن أو الغذاء.

أما بالنسبة للإفطار و العشاء يتم زيادة صنف واحد لكل وجبة ليصبح أربع أصناف بكل وجبة وذلك فيما لم يرد بشأنه تحديد لحدود التحسين بموافقة السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الطلاب في هذا الشأن.

جامعة بورسعيد
الإدارة العامة للمدن و التغذية

Catering schedules and supplementary instructions | تعليمات وجداول التغذية المرفقة بالتقرير المؤسسي

Dietary and cultural inclusivity	التنوع الغذائي والثقافي والديني
Residence catering takes account of religious fasting and dietary preferences. The supplementary meal instructions allow adjustments during Christian fasting periods. Such adaptations support inclusion, while fasting meals containing fish or dairy must not be classified as vegan.	تراعي منظومة التغذية بالمدن الجامعية الاختلافات الغذائية وفترات الصيام الديني. وتتضمن التعليمات المكملة لجداول الوجبات تعديلات خلال فترات صيام الطلاب المسيحيين، بما يعزز الإتاحة والشمول. ولا تُصنف الوجبات التي تحتوي على الأسماك أو الألبان ضمن الوجبات النباتية الخالصة.
Access for all campus users	**إتاحة الغذاء المستدام لجميع فئات المجتمع الجامعي**
The University makes sustainable food options accessible to students, employees and visitors, taking account of dietary preferences, health needs and economic circumstances. Its measures include affordable options, clear identification of plant-based choices on menus and student satisfaction assessment to support access and informed food choices.	تتيح الجامعة الخيارات الغذائية المستدامة لجميع فئات المجتمع الجامعي، بما يشمل الطلاب والعاملين والزائرين، مع مراعاة التفضيلات الغذائية والاحتياجات الصحية والظروف الاقتصادية. وتشمل التدابير إتاحة خيارات مناسبة للطلاب، وتمييز الوجبات النباتية بقوائم الطعام، وقياس رضا الطلاب عن تنوع الخيارات الغذائية.
Local and seasonal food sourcing	**التوريد المسؤول والمنتجات المحلية والموسمية**
The ethical sourcing policy encourages local procurement and seasonal foods, supporting local producers and reducing transport-related environmental impacts. Responsible procurement links food quality with the sustainability of supply chains and environmental and social standards for suppliers. Ethical Sourcing Policy Sustainable Seafood Policy	تشجع سياسة التوريد الأخلاقي شراء المنتجات المحلية والموسمية، بما يدعم المنتجين المحليين ويسهم في الحد من الآثار البيئية المرتبطة بنقل الأغذية. ويربط التوريد المسؤول بين جودة الغذاء واستدامة سلاسل الإمداد ومراعاة المعايير البيئية والاجتماعية لدى الموردين. سياسة التوريد الأخلاقي سياسة الشراء المستدام للأسماك والمأكولات البحرية

Resource efficiency and waste prevention	كفاءة استخدام الموارد والحد من المخلفات
The University's policies support responsible packaging, cooperation with suppliers and waste management. These commitments complement sustainable food provision and encourage efficient use of food resources without implying that specific treatment facilities are operational. Waste Disposal Policy Reducing Plastic Waste	**تدعم سياسات الجامعة استخدام العبوات المسؤولة بيئيًا والتعاون مع الموردين وإدارة المخلفات، بما يتكامل مع إتاحة الغذاء المستدام ويعزز كفاءة استخدام الموارد الغذائية.** سياسة التخلص من المخلفات خطة تقليل النفايات البلاستيكية