

**برنامه غذایی فروردین ماه ۱۳۹۶ دانشگاه علوم پزشکی لرستان**

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذا	شام ۱	شام ۲	کنار غذا
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۱۴		چلوکباب کوبیده		دوغ	عدس پلو با گوشت		ماست موسیر
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۱۵		چلوخورش آلو		ماست و میوه	باقلاپلوبا مرغ		دوغ
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۱۶		شوید پلو با ماهی		دلستر وزیتون	چلوخورش قیمه		ماست و میوه
پنج شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۱۷		استامبولی با گوشت		ماست موسیر	سالاد الویه		دوغ
جمعه	۱۳۹۶/۰۱/۱۸							
شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۱۹	بسته ۱-۲	چلوکباب کوبیده	باقلا پلو با مرغ	دوغ	ماکارونی		ماست موسیر
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۰		چلوخورش سبزی	عدس پلو با گوشت	ماست و میوه	زرشک پلو با مرغ		دوغ
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۱		شوید پلو با ماهی	زرشک پلو با گوشت	دلستر و خرما	شنیسل مرغ		دوغ و فلفل دلمه ای و گوجه
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۲							
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۳		زرشک پلو با مرغ		سالاد فصل	چلو خورش قیمه		دوغ و میوه
پنج شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۴		چلوکباب کوبیده		دوغ	خوراک لوبیا		ماست موسیر
جمعه	۱۳۹۶/۰۱/۲۵							
شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۶	بسته ۳-۴	چلوکباب کوبیده	شوید پلو با ماهی	دلستر وزیتون	سالاد الویه		دوغ
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۷		چلوخورش کدو	استامبولی با مرغ	ماست موسیر و میوه	شوید پلو با تن ماهی		دلستر
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۸		جوجه کباب	باقلا پلو با گوشت	دوغ	ماکارونی		ماست و میوه
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۲۹		چلوخورش سبزی	عدس پلو با گوشت	ماست موسیر	چلو کباب کوبیده		دوغ
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۱/۳۰		زرشک پلو با مرغ		دوغ	خوراک کوکو سبزی		ماست موسیر و میوه
پنج شنبه	۱۳۹۶/۰۱/۳۱		چلو خورش آلو		ماست	شنیسل مرغ		دوغ و فلفل دلمه ای و گوجه

بسته یک: مربا شیر کره پنیر	بسته دو: حلوا شکری تخم مرغ کره شیر
بسته سه: شیر کره عسل	بسته چهار: مربا شیر کره پنیر