

**برنامه غذایی اسفند ماه سال ۱۳۹۶ مدیریت دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قم**

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۹۶/۰۱/۱۲	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	تعطیل	تعطیل
یکشنبه	۹۶/۰۱/۱۳	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	تعطیل	تعطیل
دوشنبه	۹۶/۰۱/۱۴	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلوکباب کوبیده + گوجه + نارنج + دوغ + (میوه)	عدس پلو با گوشت + ماست موسیر
سه شنبه	۹۶/۰۱/۱۵	کره + مربا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست	نوع ۱: الویه + زیتون + گوجه + ته چین مرغ + آش + (میوه) نوع ۲: تن ماهی + ته چین مرغ + خرما + خیار شور + گوجه + آش
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۱۶	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + ماست + (میوه)	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + سالاد نوع ۲: کشک بادمجان + ریحان + سالاد
پنجشنبه	۹۶/۰۱/۱۷	عسل + خامه + نان + قند + چای	چلوگوشت + دوغ	استانبولی + ماست
جمعه	۹۶/۰۱/۱۸	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۶/۰۱/۱۹	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلوخورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: شینسل مرغ + گوجه + خیار شور + سس + دوغ + سوپ + (میوه) نوع ۲: خوراک جوجه + گوجه + خیار شور + دوغ + سوپ + (میوه)
یکشنبه	۹۶/۰۱/۲۰	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + نارنج + خرما + (میوه)	نوع ۱: الویه + ته چین مرغ + زیتون + گوجه + آش نوع ۲: خوراک کتلت + ته چین مرغ + گوجه + خیار شور + سس + آش
دوشنبه	۹۶/۰۱/۲۱	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلوجوجه کباب + گوجه + نارنج + سالاد	عدس پلو با گوشت + ماست موسیر + (میوه)
سه شنبه	۹۶/۰۱/۲۲	کره + مربا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	تعطیل	تعطیل
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۲۳	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادنجان + ماست	بمانی مرغ + ماست
پنجشنبه	۹۶/۰۱/۲۴	عسل + خامه + نان + قند + چای	چلو خورش فسنجان + ماست	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + سالاد
				نوع ۲: کوفته تبریزی + سالاد
جمعه	۹۶/۰۱/۲۵	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۶/۰۱/۲۶	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + ماست	نوع ۱: الویه + زیتون + گوجه + آش + (میوه) نوع ۲: تن ماهی + خرما + خیار شور + گوجه + آش + (میوه)
یکشنبه	۹۶/۰۱/۲۷	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلوکباب کوبیده + گوجه + نارنج + دوغ	نوع ۱: شینسل مرغ + گوجه + خیار شور + سس + دوغ + سوپ نوع ۲: خوراک جوجه + گوجه + خیار شور + سس + دوغ + سوپ
دوشنبه	۹۶/۰۱/۲۸	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست + (میوه)	لوبیا پلویا گوشت + ماست موسیر
سه شنبه	۹۶/۰۱/۲۹	کره + مربا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلوجوجه کباب + گوجه + نارنج + دوغ	نوع ۱: خوراک کتلت + گوجه + خیار شور + سس + سوپ + (میوه) نوع ۲: میرزا قاسمی + زیتون + خیار شور + سوپ + (میوه)
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۳۰	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلوخورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: خوراک ماکارونی + ته چین مرغ + سس + سالاد نوع ۲: کشک بادمجان + ته چین مرغ + ریحان + سالاد
پنجشنبه	۹۶/۰۱/۳۱	عسل + خامه + نان + قند + چای	چلو گوشت + سالاد	نوع ۱: چلو خورش قیمه بادنجان + ماست نوع ۲: چلوخورش کدو + ماست
جمعه	۹۶/۰۲/۰۱	تعطیل	تعطیل	تعطیل