

برنامه غذایی بهمن ماه سال ۱۳۹۶ مدیریت دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قم

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۹۶/۱۰/۲۳	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	شوید باقالا پلو با مرغ + سالاد	عدس پلو + ماست + آش
یکشنبه	۹۶/۱۰/۲۴	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قورمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: سبزی پلو با تن ماهی + خرما + ترشی نوع ۲: سبزی پلو با ماهی قزل آلا + خرما + ترشی
دوشنبه	۹۶/۱۰/۲۵	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	نوع ۱: سالاد الویه + گوجه + خیار شور + زیتون + ته چین مرغ + (میوه) نوع ۲: کشک و بادمجان + خیار شور + ته چین مرغ + (میوه)
سه شنبه	۹۶/۱۰/۲۶	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست + (میوه)	زرشک پلو با مرغ + ماست موسیر + آش
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۷	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو کباب گوینده + گوجه + ربان + دوغ	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + سالاد + (میوه) + سوپ نوع ۲: کتلت گوشت + سس + سالاد + (میوه) + سوپ
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۲۸	عسل + خامه + نان + قند + چای	لوییا پلو با گوشت + ماست	چلو خورش قرمه سبزی + دوغ
جمعه	۹۶/۱۰/۲۹	تعطیل	چلو خورش فسنجان + ماست	استامبولی + ماست
شنبه	۹۶/۱۰/۳۰	عسل + خامه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + سالاد + سوپ + (میوه) نوع ۲: کوفته تبریزی + سالاد + سوپ + (میوه)
یکشنبه	۹۶/۱۱/۰۱	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	باقالا پلو با گوشت جرخ کرده + ماست + ته چین مرغ
دوشنبه	۹۶/۱۱/۰۲	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + آبلیمو + خرما	نوع ۱: سالاد الویه + گوجه + خیار شور + زیتون + سوپ نوع ۲: خوراک کتلت + گوجه + خیار شور + سس + سوپ
سه شنبه	۹۶/۱۱/۰۳	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ + (میوه)
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۰۴	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو کباب نگینی + آبلیمو + دوغ + (میوه)	سبزی پلو با تن ماهی + آبلیمو + خرما + ترشی
پنجشنبه	۹۶/۱۱/۰۵	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	عدس پلو + ماست	نوع ۱: چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + آش
جمعه	۹۶/۱۱/۰۷	تعطیل	چلو خورش لوییا سبز + ماست	عدس پلو + ماست
شنبه	۹۶/۱۱/۰۸	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	شوید باقالا پلو با مرغ + سالاد	خوراک ماکارونی + سس + ماست موسیر + سوپ + (میوه) نوع ۲: کوکوسبزی + خیار شور + گوجه + ماست موسیر + سوپ + (میوه)
یکشنبه	۹۶/۱۱/۰۹	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + آبلیمو + خرما	نوع ۱: خوراک کتلت + گوجه + خیار شور + سس + ته چین مرغ نوع ۲: سالاد الویه + گوجه + خیار شور + زیتون + ته چین مرغ
دوشنبه	۹۶/۱۱/۱۰	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	بمانی مرغ + دوغ
سه شنبه	۹۶/۱۱/۱۱	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو کباب گوینده + گوجه + آبلیمو + دوغ	نوع ۱: کشک و بادمجان + خیار شور + سوپ + (میوه) نوع ۲: خوراک تن ماهی + خرما + خیار شور + سوپ + (میوه)
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۱۲	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست + (میوه)	نوع ۱: خوراک مرغ با قارچ + ماست + آش نوع ۲: شنسل مرغ + ماست + آش
پنجشنبه	۹۶/۱۱/۱۳	عسل + خامه + نان + قند + چای	استامبولی پلو + ماست	چلو خورش فسنجان + سالاد
جمعه	۹۶/۱۱/۱۴	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۶/۱۱/۱۵	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلو کباب نگینی + گوجه + ربان + دوغ	نوع ۱: خوراک جوجه کباب + سس + سالاد + آش نوع ۲: شنسل مرغ + سس + سالاد + آش
یکشنبه	۹۶/۱۱/۱۶	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست + (میوه)	نوع ۱: خوراک کوکوسبزی + خیار شور + ماست نوع ۲: کوفته تبریزی + ماست
دوشنبه	۹۶/۱۱/۱۷	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع ۱: سالاد الویه + گوجه + خیار شور + زیتون + ته چین مرغ + (میوه) نوع ۲: میرزا قاسمی + ته چین مرغ + (میوه)
سه شنبه	۹۶/۱۱/۱۸	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: شنسل ماهی + سس + خرما + خیار شور + سوپ + ترشی نوع ۲: خوراک تن ماهی + خرما + خیار شور + سوپ + ترشی
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۱۹	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر + (میوه)
پنجشنبه	۹۶/۱۱/۲۰	عسل + خامه + نان + قند + چای	عدس پلو + ماست	بمانی مرغ + دوغ + سوپ
جمعه	۹۶/۱۱/۲۱	تعطیل	تعطیل	تعطیل