

دانشگاه علوم پزشکی البرز (معاونت دانشجویی و فرهنگی - اداره تغذیه)

برنامه غذایی اسفند ماه سال ۱۳۹۶

روز	تاریخ	صبحانه	ناهار	دورچین	شام	دورچین
چهارشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۲	کیک و شیر موز	چلو خورشت قرمه سبزی خوراک کوبیده (دو سیخ)	نان - سالاد کلم	استانبولی پلو	نان - ماست
شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۵	نان - تخم مرغ	چلو خورشت فسنجان عدس پلو با گوشت و کشمش	نان - ماست - میوه	سبزی پلو با تن ماهی سالاد الویه	نان - لیموترش - زیتون - دلستر
یکشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۶	نان - پنیر - خیار - گوجه	چلو کباب کوبیده نگینی کشک بادمجان	نان - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ نان - دوغ	چلو خورشت قرمه سبزی کوکو سیب زمینی	نان - میوه نان - سس تک نفره - گوجه - میوه
دوشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۷	نان - کره - عسل - شیر	زرشک پلو با مرغ سالاد ماکارونی	نان - دلستر	لوبیا پلو کتلت	نان - ماست نان - سس تک نفره - گوجه
سه شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۸	کیک - شیر کاکائو	چلو خورشت قیمه بادمجان کوفته تبریزی	نان - سالاد کلم - میوه	چلو جوجه کباب خوراک عدسی	نان - لیموترش - کره - گوجه - دوغ نان - لیموترش - ماست
چهارشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۰۹	نان - پنیر - گردو	چلو ماهی کوکو سبزی	نان - لیموترش - زیتون - دلستر نان - سس تک نفره - گوجه	شوید باقالی پلو با گوشت کباب تابه ای	نان - ماست نان - سس تک نفره - گوجه
شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۲	نان - کره - مربا - شیر	چلو خورشت قرمه سبزی سالاد الویه	نان - سالاد شیرازی نان - دلستر	زرشک پلو با مرغ خوراک لوبیا و قارچ	نان - میوه نان - لیموترش - میوه
یکشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۳	کیک - شیر موز	باقالی پلو با گوشت میرزا قاسمی	نان - ماست - میوه	ماکارونی شنیسل مرغ	نان - دوغ نان - سس تک نفره - خیارشور - گوجه
دوشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۴	نان - تخم مرغ - گوجه	سبزی پلو با ماهی کتلت	نان - لیموترش - زیتون - دلستر نان - سس تک نفره - گوجه - آتش رشته	عدس پلو با گوشت و کشمش کباب تابه ای	نان - ماست نان - سس تک نفره - گوجه
سه شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۵	نان - کره - حلوا شکر - شیر	چلو جوجه کباب کوکو سیب زمینی	نان - لیموترش - کره - گوجه - دوغ نان - سس تک نفره - گوجه - سوپ جو	چلو تن ماهی آتش رشته	نان - لیموترش - زیتون - میوه نان - میوه
چهارشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۶	نان - پنیر - گردو	چلو کباب کوبیده آبگوشت	نان - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست نان - ترشی	چلو خورشت قیمه سیب زمینی خوراک جوجه کباب	نان - ماست نان - لیموترش - کره - گوجه
شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۱۹	نان - کره - حلوا شکر - شیر	زرشک پلو با مرغ حلیم بادمجان	نان - دوغ - میوه	چلو تن ماهی سالاد ماکارونی	نان - لیموترش - زیتون - دلستر نان - دلستر
یکشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۰	نان - تخم مرغ	چلو خورشت قیمه سیب زمینی کوکو سبزی	نان - ماست نان - سس تک نفره - گوجه - سوپ جو	چلو جوجه کباب خوراک لوبیا و قارچ	نان - لیموترش - کره - گوجه نان - لیموترش - دوغ
دوشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۱	نان - پنیر	چلو کباب کوبیده چلو خورشت کرفس	نان - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ نان - سالاد کلم	شوید باقالی پلو با گوشت سالاد الویه	نان - دلستر - میوه
سه شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۲	کیک - شیر کاکائو	سبزی پلو با ماهی کباب تابه ای	نان - لیموترش - زیتون - دلستر - میوه نان - سس تک نفره - گوجه - میوه	استانبولی پلو کتلت مرغ	نان - ماست نان - سس تک نفره - گوجه
چهارشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۳	نان - کره - مربا - شیر	عدس پلو با گوشت و کشمش خوراک جوجه کباب	نان - دوغ نان - لیموترش - کره - گوجه - دوغ	چلو خورشت قرمه سبزی کوکو سیب زمینی	نان - دوغ نان - سس تک نفره - گوجه
شنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۶	کیک - شیر موز	چلو خورشت قیمه بادمجان	نان - دلستر	چلو گوشت	نان - میوه
یکشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۷	نان - کره - مربا - شیر	چلو جوجه کباب	نان - لیموترش - کره - گوجه - دوغ	سالاد الویه	نان - دلستر
دوشنبه	۱۳۹۶/۱۲/۲۸	نان - تخم مرغ - گوجه	چلو ماهی	نان - لیموترش - زیتون - دلستر	زرشک پلو با مرغ	نان - ماست