

برنامه غذایی اردیبهشت ماه سال ۱۳۹۷ مدیریت دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قم

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۹۷/۰۲/۰۱	عسل + خامه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع ۱: خوراک کنتل + گوجه + خیار شور + سس + سوپ + (میوه) نوع ۲: شنسل ماهی + خرما + آلبیمو + سوپ + (میوه)
یکشنبه	۹۷/۰۲/۰۲	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست + (میوه)	نوع ۱: فلافل + خیار شور + گوجه + سس + نان باکت + دلستر + عدسی نوع ۲: سالاد الویه + خیار شور + گوجه + دلستر + عدسی
دوشنبه	۹۷/۰۲/۰۳	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با تن ماهی + آلبیمو + خرما + (میوه)	بمائی مرغ + سالاد + ترشی
سه شنبه	۹۷/۰۲/۰۴	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو کباب کوبیده + گوجه + آلبیمو + دوغ	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + خیار شور + ماست + ته چین مرغ نوع ۲: کوفته تبریزی + ماست + ته چین مرغ
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۰۵	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر	نوع ۱: خوراک جوجه کباب + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + (میوه) نوع ۲: شنسل مرغ + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + (میوه)
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۰۶	عسل + خامه + نان + قند + چای	استامبولی پلو + ماست	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر
جمعه	۹۷/۰۲/۰۷	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۷/۰۲/۰۸	عسل + خامه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + خیار شور + ماست + (میوه) نوع ۲: کوکو سیب زمینی + خیار شور + گوجه + ماست + (میوه)
یکشنبه	۹۷/۰۲/۰۹	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: خوراک کباب کوبیده + گوجه + ربیعان + دوغ + آش نوع ۲: خوراک کنتل + گوجه + خیار شور + سس + دوغ + آش
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۰	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آلبیمو + دوغ	استامبولی پلو + ماست موسیر + ترشی
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۱	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست + (میوه)	نوع ۱: شنسل ماهی + خرما + گوجه + خیار شور + عدسی نوع ۲: سالاد الویه + گوجه + خیار شور + زیتون + عدسی
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۲	تعطیل	تعطیل	تعطیل
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۱۳	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	عدس پلو + ماست	شنسل مرغ + خیار شور + گوجه + سس + سالاد
جمعه	۹۷/۰۲/۱۴	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۷/۰۲/۱۵	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو کباب کوبیده + گوجه + آلبیمو + دوغ + (میوه)	نوع ۱: فلافل + خیار شور + گوجه + سس + نان باکت + دلستر + عدسی نوع ۲: سالاد الویه + خیار شور + گوجه + دلستر + عدسی
یکشنبه	۹۷/۰۲/۱۶	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر	بمائی مرغ + ماست + میوه
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۷	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با تن ماهی + آلبیمو + خرما	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + خیار شور + ترشی + ته چین مرغ نوع ۲: کوفته تبریزی + ترشی + ته چین مرغ
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۸	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع ۱: خوراک کباب کوبیده + گوجه + آلبیمو + ماست موسیر + (میوه) نوع ۲: کشک و بادمجان + ماست موسیر + (میوه)
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۹	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست + (میوه)	نوع ۱: خوراک جوجه کباب + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + آش نوع ۲: شنسل مرغ + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + آش
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۲۰	عسل + خامه + نان + قند + چای	استامبولی پلو + ماست	چلو خورش قیمه سیب زمینی + ماست
جمعه	۹۷/۰۲/۲۱	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	۹۷/۰۲/۲۲	عسل + خامه + نان + قند + چای	سبزی پلو با تن ماهی + آلبیمو + خرما	نوع ۱: خوراک ماکارونی + سس + خیار شور + ماست + سوپ + (میوه) نوع ۲: کوکو سیب زمینی + خیار شور + گوجه + ماست + سوپ + (میوه)
یکشنبه	۹۷/۰۲/۲۳	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر + (میوه)	نوع ۱: فلافل + خیار شور + گوجه + سس + نان باکت + دلستر + عدسی نوع ۲: سالاد الویه + خیار شور + گوجه + دلستر + عدسی
دوشنبه	۹۷/۰۲/۲۴	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	عدس پلو + ماست موسیر
سه شنبه	۹۷/۰۲/۲۵	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو کباب کوبیده + گوجه + آلبیمو + دوغ + (میوه)	نوع ۱: خوراک کنتل + گوجه + خیار شور + سس + ترشی + ته چین مرغ نوع ۲: کوفته تبریزی + ترشی + ته چین مرغ
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۲۶	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست	نوع ۱: خوراک جوجه کباب + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + (میوه) نوع ۲: شنسل مرغ + سس + خیار شور + گوجه + دوغ + (میوه)
پنجشنبه	۹۷/۰۲/۲۷	عسل + خامه + نان + قند + چای	اول ماه مبارک رمضان	اول ماه مبارک رمضان
جمعه	۹۷/۰۲/۲۸	تعطیل	تعطیل	تعطیل