

برنامه غذایی مهر ماه سال 1397 مدیریت دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی قم

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	1397/06/31	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	شیشل ماهی + خرما + خیارشور
یکشنبه	1397/07/01	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر + (میوه)	نوع 1: خوراک جوجه کباب + خیارشور + گوجه + سالاد + سوپ نوع 2: شیشل مرغ + خیار شور + گوجه + سس + سالاد + سوپ
دوشنبه	1397/07/02	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + آبلیمو + خرما	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)
سه شنبه	1397/07/03	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	نوع 1: خوراک ماکارونی + سس + ته چین مرغ + (میوه) نوع 2: کشک بادنجان + ریحان + ته چین مرغ + (میوه)
چهارشنبه	1397/07/04	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست + (میوه)	نوع 1: خوراک کباب کوبیده + گوجه + ریحان + دوغ + آتش نوع 2: خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سس + دوغ + آتش
پنجشنبه	1397/07/05	عسل + خامه + نان + قند + چای	عدس پلو با گوشت + ماست	بمبانی مرغ + ماست
جمعه	1397/07/06	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	1397/07/07	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع 1: خوراک ماکارونی + سس + ماست + ته چین مرغ نوع 2: میرزا قاسمی + ماست + ته چین مرغ
یکشنبه	1397/07/08	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	نوع 1: سالاد الویه + گوجه + خیارشور + زیتون + سوپ نوع 2: گوکو سبب زمینی + سس + خیار شور + گوجه + سوپ
دوشنبه	1397/07/09	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر + (میوه)
سه شنبه	1397/07/10	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو کباب کوبیده + گوجه + آبلیمو + دوغ + (میوه)	بمبانی مرغ + سالاد
چهارشنبه	1397/07/11	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سبب زمینی + ماست	نوع 1: خوراک کباب کوبیده + گوجه + ریحان + دوغ + (میوه) نوع 2: خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سس + دوغ + (میوه)
پنجشنبه	1397/07/12	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	استامبولی پلو + ماست	نوع 1: شیشل ماهی + خرما + خیارشور + آتش نوع 2: خوراک تن ماهی + خرما + خیارشور + آتش
جمعه	1397/07/13	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	1397/07/14	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	استامبولی پلو + ماست + (میوه)
یکشنبه	1397/07/15	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست	نوع 1: خوراک کباب کوبیده + گوجه + ریحان + دوغ + آتش نوع 2: خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سس + دوغ + آتش
دوشنبه	1397/07/16	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + آبلیمو + خرما + (میوه)	چلو خورش فسنجان + ماست موسیر + سوپ
سه شنبه	1397/07/17	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	نوع 1: خوراک ماکارونی + سس + خیارشور + ته چین مرغ + (میوه) نوع 2: گوکو سبزی + خیارشور + گوجه + ته چین مرغ + (میوه)
چهارشنبه	1397/07/18	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه سبب زمینی + ماست موسیر + (میوه)	نوع 1: خوراک تن ماهی + خرما + خیارشور + سالاد + آتش نوع 2: شیشل مرغ + خیارشور + گوجه + سس + سالاد + آتش
پنجشنبه	1397/07/19	عسل + خامه + نان + قند + چای	لوییا پلو با گوشت چرخ کرده + ماست	نوع 1: سالاد الویه + گوجه + خیارشور + زیتون + ته چین مرغ نوع 2: میرزا قاسمی + خیارشور + ته چین مرغ
جمعه	1397/07/20	تعطیل	تعطیل	تعطیل
شنبه	1397/07/21	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلو جوجه کباب + گوجه + آبلیمو + دوغ	نوع 1: کشک بادنجان + خیارشور + ته چین مرغ + (میوه) نوع 2: گوکو سبب زمینی + سس + خیارشور + ته چین مرغ + (میوه)
یکشنبه	1397/07/22	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قرمه سبزی + ماست موسیر + (میوه)	بمبانی مرغ + ماست + سوپ
دوشنبه	1397/07/23	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو کباب کوبیده + گوجه + ریحان + دوغ	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست موسیر + (میوه)
سه شنبه	1397/07/24	کره + مریا + شیراستریل یک لیتری + نان + قند + چای	زرشک پلو با مرغ + سالاد	نوع 1: شیشل ماهی + خرما + خیارشور + گوجه + آتش نوع 2: خوراک تن ماهی + خرما + خیارشور + گوجه + آتش
چهارشنبه	1397/07/25	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو خورش قیمه بادمجان + ماست + (میوه)	نوع 1: خوراک کباب کوبیده + گوجه + آبلیمو + دوغ نوع 2: خوراک کتلت + گوجه + خیارشور + سس + دوغ
پنجشنبه	1397/07/26	عسل + خامه + نان + قند + چای	لوییا پلو با گوشت + ماست	نوع 1: خوراک جوجه کباب + خیارشور + گوجه + سالاد نوع 2: شیشل مرغ + خیارشور + گوجه + سس + سالاد
جمعه		تعطیل	تعطیل	تعطیل