

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

برنامه غذایی دی ماه سال ۱۳۹۷

روز	تاریخ	صبحانه	ناهار	دورچین	شام	دورچین
شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱	نان - کره - عسل - شیر	چلو جوجه کباب کنتلت	نان - کره - گوجه - لیموترش - دلستر	استانبولی	نان - ماست
یکشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲	نان - تخم مرغ	شوید پلو با گوشت کوکو سیب زمینی	نان - میوه	چلو تن ماهی	نان - لیموترش - زیتون - دلستر
دوشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۳	کیک - شیر کاکائو	زرشک پلو با مرغ کشک بادمجان	نان - گوجه - سس تک نفره - میوه	خوراک عدسی	نان - لیموترش - ماست
سه شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۴	نان - پنیر - گردو	چلو کباب کوبیده دلمه	نان - ماست	چلو خورشید قرمه سبزی	نان - میوه
چهارشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۵	نان - کره - مربا	چلو خورشید قیمه سیب زمینی کباب تابه ای	نان - ماست	خوراک لوبیا سبز	نان - سس تک نفره - ماست
شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۸	کیک - شیر قهوه	چلو کباب کوبیده میرزا قاسمی	نان - لیموترش - کره - گوجه - سماق - میوه	ماکارونی	نان - سس تک نفره
یکشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۹	نان - کره - مربا	چلو خورشید قیمه سیب زمینی خوراک جوجه کباب	نان - ماست	خوراک تن ماهی	نان - لیموترش - زیتون
دوشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۰	نان - کره - حلوشکری - شیر	سبزی پلو با ماهی سالاد الویه	نان - لیمو ترش - زیتون - دلستر	چلو گوشت	نان - ماست
سه شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۱	نان - تخم مرغ	چلو خورشید قرمه سبزی کوفته تبریزی	نان - ماست	چلو تن ماهی	نان - لیموترش - زیتون - میوه
چهارشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۲	نان - کره - عسل	چلو جوجه چینی کنتلت	نان - میوه	لوبیا پلو	نان - ماست
شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۵	نان - تخم مرغ	کباب تابه ای	نان - گوجه - سس تک نفره - میوه	چلو جوجه کباب	نان - کره - گوجه - لیموترش - دلستر
یکشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۶	نان - کره - حلوا شکری	سالاد الویه	نان - دلستر	چلو خورشید قیمه سیب زمینی	نان - ماست
دوشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۷	نان - پنیر - گوجه	چلو کباب کوبیده	نان - لیموترش - کره - گوجه - سماق	استانبولی	نان - میوه
سه شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۸	نان - کره - مربا - شیر	چلو خورشید قرمه سبزی	نان - میوه	چلو تن ماهی	نان - لیموترش - زیتون
چهارشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۱۹	کیک - شیر کاکائو	عدس پلو با گوشت و کشمش	نان - ماست	زرشک پلو با مرغ	نان - میوه
شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۲	نان - کره - مربا	چلو جوجه چینی	نان - میوه	چلو خورشید قیمه بادمجان	نان - ماست
یکشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۳	نان - پنیر - گردو	چلو کباب کوبیده	نان - لیموترش - کره - گوجه - سماق - ماست	شنیسل مرغ	نان - سس تک نفره
دو شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۴	کیک - شیر قهوه	کنتلت	نان - گوجه - سس تک نفره - دلستر	چلو تن ماهی	نان - زیتون - لیمو ترش - میوه
سه شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۵	نان - تخم مرغ	زرشک پلو با مرغ	نان - ماست و خیار	ماکارونی	نان - سس تک نفره - دلستر
چهارشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۶	نان - کره - حلوا شکری - شیر	چلو خورشید قرمه سبزی	نان - میوه	چلو کباب کوبیده نگینی	نان - لیموترش - کره - گوجه - سماق - ماست
پنجشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۷	نان - پنیر - خیار	چلو جوجه کباب	نان - کره - گوجه - لیموترش	سالاد الویه	نان - دلستر
جمعه	۱۳۹۷/۱۰/۲۸	نان - کره - عسل	چلو ماهی	نان - لیموترش - زیتون - دلستر	شوید باقالی پلو با گوشت	نان - میوه
شنبه	۱۳۹۷/۱۰/۲۹	نان - پنیر	زرشک پلو با مرغ	نان - ماست	چلو تن ماهی	نان - زیتون - لیموترش - دلستر
یکشنبه	۱۳۹۷/۱۰/۳۰	نان - کره - مربا - شیر	چلو گوشت	نان - میوه	ماکارونی	نان - سس تک نفره - ماست

این برنامه کاملاً ثابت نبوده و بنا به شرایط امکان تغییر در آن وجود دارد