

برنامه غذایی خرداد ماه سال ۱۳۹۸ اداره تغذیه دانشگاه علوم پزشکی قم

ایام هفته	تاریخ	سحر	افطار	شام
شنبه	۱۳۹۸/۰۲/۲۸	زرشک پلو با مرغ + سالاد+ (پرتقال)	پنیر+شیر+خرما+قند+چای+نان+سبزی خوردنی	چلو خورش قرمه سبزی+ماست
یکشنبه	۱۳۹۸/۰۲/۲۹	چلو کباب نگینی + گوجه + آبلیمو + دوغ	تخم مرغ+زولبیا بامیه+قند+خرما+چای+نان+خیار+گوجه	ماکارونی + سس +خیار شور + سالاد
دوشنبه	۱۳۹۸/۰۲/۳۰	چلو خورش قیمه بادمجان+ماست	پنیر+ شیر کاکائو + خرما + قند + چای + نان	استامبولی پلو+ماست+(کیوی)
سه شنبه	۱۳۹۸/۰۲/۳۱	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ	تخم مرغ+خرما+قند+چای+نان +خیار+گوجه	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ
چهارشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۱	سبزی پلو با تن ماهی + آبلیمو +خرما+(پرتقال)	پنیر + خرما + قند + چای + نان + خیار + گوجه + آبلیمو	چلو کباب کوبیده+گوجه +آبلیمو+دوغ
پنجشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۲	عدس پلو+ماست	پنیر+ قند + چای + خرما + نان + سبزی خوردن	چلو خورش قیمه بادمجان+ماست موسیر + (سیب)
جمعه	۱۳۹۸/۰۳/۰۳	چلو کباب کوبیده مرغ + گوجه +آبلیمو + دوغ	پنیر+زولبیا بامیه+قند+چای+خرما+نان+سبزی خوردنی	کتلت گوشت با برنج+ماست
شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی+ماست	پنیر+شیر+خرما+قند+چای+نان+سبزی خوردنی	خوراک ماکارونی+سس+خیار شور+ماست
یکشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۵	زرشک پلو با مرغ + سالاد+(سیب)	تخم مرغ+زولبیا بامیه+قند+خرما+چای+نان+خیار+گوجه	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ
دوشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۶	چلو خورش قیمه بادمجان+ماست موسیر	پنیر+ شیر کاکائو + خرما + قند + چای + نان	سالاد الویه + خیار شور+گوجه+زیتون+(کیوی)
سه شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۷	چلو کباب کوبیده+گوجه +آبلیمو+دوغ	تخم مرغ+خرما+قند+چای+نان+خیار+گوجه	لوبیا پلو با گوشت+ماست
چهارشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۸	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ+(سیب)	پنیر + خرما + قند + چای + نان + خیار + گوجه + آبلیمو	کوفته تبریزی+ماست موسیر
پنجشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۰۹	چلو خورش قرمه سبزی+ماست موسیر+شله زرد	پنیر+ قند + چای + خرما + نان + سبزی خوردن	استامبولی پلو+ماست+(پرتقال)
جمعه	۱۳۹۸/۰۳/۱۰	سبزی پلو با ماهی قزل آلا + آبلیمو +خرما	پنیر+زولبیا بامیه+قند+چای+خرما+نان+سبزی خوردنی	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ
شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی+ماست	پنیر+شیر+خرما+قند+چای+نان+سبزی خوردنی	خوراک ماکارونی+سس+خیار شور+ماست
یکشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۲	چلو کباب کوبیده+گوجه +آبلیمو + دوغ	تخم مرغ+زولبیا بامیه+قند+خرما+چای+نان+خیار+گوجه	چلو خورش قرمه سبزی+ماست موسیر+(سیب)
دوشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۳	زرشک پلو با مرغ + سالاد+(پرتقال)	پنیر+ شیر کاکائو + خرما + قند + چای + نان	سالاد الویه + خیار شور+گوجه+زیتون
سه شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۴	چلو خورش قیمه بادمجان+ ماست	تخم مرغ+خرما+قند+چای+نان+خیار+گوجه	لوبیا پلو با گوشت+ماست
چهارشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۵	استامبولی+ماست موسیر	پنیر + خرما + قند + چای + نان + خیار + گوجه + آبلیمو	خوراک شنسل مرغ+سس+خیار شور+ماست
پنجشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۶			
جمعه	۱۳۹۸/۰۳/۱۷			
ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۸	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	چلو کباب نگینی+ گوجه +آبلیمو+دوغ	نوع ۱: ناگت مرغ+خیار شور+گوجه+عدسی+(سیب) نوع ۲:ساندویچ مرغ با قارچ+خیار شور+گوجه+عدسی+(سیب)
یکشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۱۹	کره + تخم مرغ + نان + قند + چای	نوع ۱:چلو خورش قیمه سیب زمینی+سالاد+(پرتقال) نوع ۲:ماکارونی+عدسی+سس+سالاد+(پرتقال)	نوع ۱:سالاد الویه+گوجه+خیار شور+زیتون+نان حجیم+ته چین مرغ نوع ۲: خوراک لوبیا با قارچ+ته چین مرغ
دوشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۲۰	پنیر + خیار + گوجه + نان + قند + چای	نوع ۱:زرشک پلو با مرغ+ماست موسیر	عدس پلو+ماست
سه شنبه	۱۳۹۸/۰۳/۲۱	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	نوع ۱:چلو خورش قرمه سبزی+ ماست نوع ۲:خوراک کتلت گوشت+سوپ+خیار شور+گوجه+سس+ماست	نوع ۱:خوراک ماکارونی + سس +خیار شور+سوپ+سالاد نوع ۲:شنسل ماهی + خرما+خیار شور+سوپ+سالاد
چهارشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۲۲	پنیر + خرما + تخم مرغ + نان + قند + چای	چلو گوجه کباب+گوجه +آبلیمو+دوغ+(کیوی)	نوع ۱: خوراک کباب کوبیده + گوجه + ریحان + دوغ+(پرتقال) نوع ۲:کوفته تبریزی+ دوغ +(پرتقال)
پنجشنبه	۱۳۹۸/۰۳/۲۳	پره+مربا + شیراستریل یک لیتری+نان + قند + چا	لوبیا پلو+ماست	چلو خورش قیمه سیب زمینی+ماست موسیر+سوپ