

برنامه غذایی دی ماه ۹۵

روز	تاریخ	صبحانه	ناهار	عشاء
شنبه	۹۵/۱۰/۴	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ +میوه +نان لواش
یکشنبه	۹۵/۱۰/۵	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + ترشی+ میوه	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست +نان لواش
دوشنبه	۹۵/۱۰/۶	حلواشکری +چای کیسه ای+نان لواش	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست	آش شله قلمکار + کتلت+خیارشور +میوه+نان لواش
سه شنبه	۹۵/۱۰/۷	پنیر+کره+ نان لواش	استانبولی پلو+ سبزی + خیار+ میوه	سبزی پلو+ سبزی + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۸	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو جوجه کباب + سبزی + کره	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ سبزی + سبزی + سبزی
پنج شنبه	۹۵/۱۰/۹	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو + سبزی + سبزی	سبزی پلو + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
جمعه	۹۵/۱۰/۱۰			
شنبه	۹۵/۱۰/۱۱	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ترشی	چلو جوجه کباب+ گوجه + دوغ +کره
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۲	تخم مرغ+پنیر+ سبزی + سبزی	عس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ میوه	ماکارونی + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
دوشنبه	۹۵/۱۰/۱۳	حلواشکری +چای کیسه ای+نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + سبزی	چلو خورشت قورمه سبزی+ سبزی
سه شنبه	۹۵/۱۰/۱۴	پنیر+کره+ نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ سبزی + سبزی + سبزی
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۱۵	شیر+عسل+کره+نان لواش	سبزی پلو + سبزی + سبزی + میوه	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ +نان لواش
پنج شنبه	۹۵/۱۰/۱۶	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو با ماهی + زیتون + سبزی	سبزی پلو + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
جمعه	۹۵/۱۰/۱۷			
شنبه	۹۵/۱۰/۱۸	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + ماست	سبزی پلو+ سبزی + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۹	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	استانبولی پلو+ماست+خیار+میوه	ماکارونی+دلیستر+میوه+ سبزی + سبزی
دوشنبه	۹۵/۱۰/۲۰	حلواشکری +چای کیسه ای+نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	شنیسل مرغ+ سس کچاپ+ سبزی + سبزی + سبزی
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۱	پنیر+کره+ نان لواش	چلو خورشت قورمه سبزی+میوه+ ترشی	سبزی پلو + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۲۲	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو جوجه کباب+ سبزی + سبزی + کره	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + سالاد +نان لواش
پنج شنبه	۹۵/۱۰/۲۳	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو + سبزی + سبزی	عس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+نان لواش
جمعه	۹۵/۱۰/۲۴	-	خوراک کباب تایه ای+ دوغ	سبزی پلو + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی + سبزی
شنبه	۹۵/۱۰/۲۵	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + سبزی + میوه	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست موسیر +نان لواش
یکشنبه	۹۵/۱۰/۲۶	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	کوکوی مرغ +گوجه+خیارشور+دلیستر+میوه+ سبزی + سبزی
دوشنبه	۹۵/۱۰/۲۷	حلواشکری +چای کیسه ای+نان لواش	چلو جوجه کباب+ سبزی + سبزی + کره	کنسرو تن ماهی +سیب زمینی+ سبزی + سبزی + سبزی
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۸	پنیر+کره+ نان لواش	عس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ میوه	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ + سبزی + سبزی
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۲۹	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ترشی	خوراک کباب تایه ای+ دوغ+نان لواش
پنجشنبه	۹۵/۱۰/۳۰	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو با ماهی + زیتون + سبزی	استانبولی پلو+ماست+میوه
جمعه	۹۵/۱۱/۱	-	سبزی پلو + سبزی + سبزی + سبزی	سالاد الویه+ گوجه+ خیارشور+ نان باگت

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

واحد تغذیه دانشکده پرستاری و مامائی-پیراپزشکی شرق گیلان