

## برنامه غذایی مهر ماه ۹۵

| ردیف | روز      | تاریخ   | صبحانه                                 | ناهار                                   | شام                                                          |
|------|----------|---------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ۱    | شنبه     | ۹۵/۷/۳  | پنیر+کره+شیر+چای کیسه ای+نان لواش      | زرشک پلو با مرغ سرخ کرده+ ماست+ نان     | تن ماهی+تخم مرغ + میوه + نان                                 |
| ۲    | یکشنبه   | ۹۵/۷/۴  | مریبا+کره+نان لواش                     | چلو کباب کوبیده زعفرانی+ گوجه +دوغ +کره | چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست موسیر                             |
| ۳    | دوشنبه   | ۹۵/۷/۵  | شیر+پنیر+مغز گردو+چای کیسه ای+نان لواش | عدس پلو با گوشت+ کشمش+ ماست+ میوه       | شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ+میوه                                |
| ۴    | سه شنبه  | ۹۵/۷/۶  | حلوا شکری+کره نان لواش                 | چلو جوجه کباب+ گوجه+ کره+ دوغ           | خوراک کباب تابه ای+ماست                                      |
| ۵    | چهارشنبه | ۹۵/۷/۷  | شیر+عسل+کره+نان لواش                   | چلو خورشت قیمه+ ترشی + میوه             | سالاد الویه+ گوجه+ خیارشور+نان باگت                          |
| ۶    | پنج شنبه | ۹۵/۷/۸  | پنیر+خرما+چای کیسه ای+نان لواش         | مرغ ترش+ ماست                           | سیب زمینی+تخم مرغ+ میوه+ سالاد فصل (کلم-خیار-گوجه)           |
| ۷    | جمعه     | ۹۵/۷/۹  |                                        |                                         |                                                              |
| ۸    | شنبه     | ۹۵/۷/۱۰ | پنیر+کره+شیر+چای کیسه ای+نان لواش      | چلو کباب کوبیده زعفرانی+ گوجه +دوغ +کره | شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ+ میوه                               |
| ۹    | یکشنبه   | ۹۵/۷/۱۱ | مریبا+کره+نان لواش                     | چلو خورشت قیمه سیب زمینی +میوه+ ماست    | عدس پلو با گوشت+ کشمش+ ماست موسیر                            |
| ۱۰   | دوشنبه   | ۹۵/۷/۱۲ | شیر+پنیر+مغز گردو+چای کیسه ای+نان لواش | چلو جوجه کباب+ گوجه+ کره+ دوغ           | تن ماهی+تخم مرغ +میوه + نان                                  |
| ۱۱   | سه شنبه  | ۹۵/۷/۱۳ | حلوا شکری+کره نان لواش                 | استانبولی پلو+ماست خیار+میوه            | ماکارونی+ گوجه +خیارشور+ دلستر+ نان                          |
| ۱۲   | چهارشنبه | ۹۵/۷/۱۴ | شیر+عسل+کره+نان لواش                   | زرشک پلو با مرغ سرخ کرده+ ماست+ نان     | چلو خورشت فسنجان+ ماست                                       |
| ۱۳   | پنج شنبه | ۹۵/۷/۱۵ | پنیر+خرما+چای کیسه ای+نان لواش         | سبزی پلو با ماهی + زیتون                | ناگت مرغ+ گوجه + خیارشور+ میوه + نان                         |
| ۱۴   | جمعه     | ۹۵/۷/۱۶ |                                        |                                         |                                                              |
| ۱۵   | شنبه     | ۹۵/۷/۱۷ | پنیر+کره+شیر+چای کیسه ای+نان لواش      | چلو خورشت قورمه سبزی +میوه+ ماست        | چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست موسیر                        |
| ۱۶   | یکشنبه   | ۹۵/۷/۱۸ | مریبا+کره+نان لواش                     | عدس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ ژله       | شنیسل مرغ + سُس کچاپ+ دوغ+میوه                               |
| ۱۷   | دوشنبه   | ۹۵/۷/۱۹ | شیر+پنیر+مغز گردو+چای کیسه ای+نان لواش | چلو جوجه کباب + گوجه+ کره+ دوغ          | سالاد ماکارونی + گوجه+ خیارشور+میوه+ نان باگت                |
| ۱۸   | سه شنبه  | ۹۵/۷/۲۰ |                                        | تعطیل رسمی                              |                                                              |
| ۱۹   | چهارشنبه | ۹۵/۷/۲۱ |                                        | تعطیل رسمی                              |                                                              |
| ۲۰   | پنج شنبه | ۹۵/۷/۲۲ | پنیر+خرما+چای کیسه ای+نان لواش         | مرغ ترش+ ماست                           | تن ماهی + تخم مرغ +میوه + سالاد شیرازی (گوجه-خیار- پیاز)+نان |
| ۲۱   | جمعه     | ۹۵/۷/۲۳ |                                        |                                         |                                                              |
| ۲۲   | شنبه     | ۹۵/۷/۲۴ | پنیر+کره+شیر+چای کیسه ای+نان لواش      | چلو کباب کوبیده زعفرانی+ گوجه +دوغ +کره | شنیسل مرغ + سُس کچاپ + دوغ + میوه                            |
| ۲۳   | یکشنبه   | ۹۵/۷/۲۵ | مریبا+کره+نان لواش                     | شوید پلو با گوشت + ماست + میوه          | چلو خورشت فسنجان + ماست                                      |
| ۲۴   | دوشنبه   | ۹۵/۷/۲۶ | شیر+پنیر+مغز گردو+چای کیسه ای+نان لواش | چلو جوجه کباب+ گوجه+ کره+ دوغ           | شامی + گوجه + خیارشور+ دلستر+ میوه                           |
| ۲۵   | سه شنبه  | ۹۵/۷/۲۷ | حلوا شکری+کره نان لواش                 | استانبولی پلو+ماست خیار+میوه            | تن ماهی + تخم مرغ + سبزی خوردن + نان                         |
| ۲۶   | چهارشنبه | ۹۵/۷/۲۸ | شیر+عسل+کره+نان لواش                   | زرشک پلو با مرغ سرخ کرده+ ماست+ نان     | خوراک کباب تابه ای + ماست موسیر                              |
| ۲۷   | پنج شنبه | ۹۵/۷/۲۹ | پنیر+خرما+چای کیسه ای+نان لواش         | سبزی پلو با ماهی + زیتون                | ناگت مرغ + گوجه + خیارشور+ میوه + نان                        |
| ۲۸   | جمعه     | ۹۵/۷/۳۰ |                                        |                                         |                                                              |

واحد تغذیه دانشکده پرستاری و مامائی-پیراپزشکی شرق گیلان