

برنامه غذایی بهمن ماه ۹۵

ردیف	روز	تاریخ	صبحانه	ناهار	شام
۸	شنبه	۹۵/۱۱/۲	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ +میوه +نان لواش
۹	یکشنبه	۹۵/۱۱/۳	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + ترشی+ میوه	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ماست +نان لواش
۱۰	دوشنبه	۹۵/۱۱/۴	حلواشکری+چای کیسه ای+نان لواش	استانبولی پلو+ آش + میوه	آش رشته+ کتلت مرغ +خیارشور+میوه+نان لواش
۱۱	سه شنبه	۹۵/۱۱/۵	پنیر+کره+ نان لواش	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۱۲	چهارشنبه	۹۵/۱۱/۶	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو جوجه کباب + آش + کره	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۱۳	پنج شنبه	۹۵/۱۱/۷	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو با ماهی + آش + میوه	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۱۴	جمعه	۹۵/۱۱/۸			
۱۵	شنبه	۹۵/۱۱/۹	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ترشی	چلو جوجه کباب+ گوجه + آش
۱۶	یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۰	تخم مرغ+پنیر+آش + نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	ماکارونی + آش + میوه
۱۷	دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۱	حلواشکری+چای کیسه ای+نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + آش	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ +نان لواش
۱۸	سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۲	پنیر+کره+ نان لواش	عدس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ میوه	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۱۹	چهارشنبه	۹۵/۱۱/۱۳	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو خورشت قورمه سبزی+آب+ ترشی	خوراک کباب تابه ای+ دوغ
۲۰	پنج شنبه	۹۵/۱۱/۱۴	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو با ماهی + زیتون + آش	آش رشته+ گوجه+ خیارشور+میوه+ نان باگت
۲۱	جمعه	۹۵/۱۱/۱۵			
۲۲	شنبه	۹۵/۱۱/۱۶	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + ترشی	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + آش + میوه
۲۳	یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۷	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	ماکارونی+ آش + میوه
۲۴	دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۸	حلواشکری+چای کیسه ای+نان لواش	استانبولی پلو+ماست+خیار+میوه	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ آش + میوه
۲۵	سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۹	پنیر+کره+ نان لواش	چلو جوجه کباب+ آش + کره	آش رشته+ گوجه+ خیارشور+میوه+ نان باگت
۲۶	چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۰	شیر+عسل+کره+نان لواش	عدس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ میوه	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۲۷	پنج شنبه	۹۵/۱۱/۲۱	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	خوراک کباب تابه ای+ دوغ	کنسرو تن ماهی+ سیب زمینی+ آش + میوه
۲۸	جمعه	۹۵/۱۱/۲۲			
۲۹	شنبه	۹۵/۱۱/۲۳	شیر+کره+مربا+چای کیسه ای +نان لواش	زرشک پلو با مرغ سرخ کرده + آش + میوه	چلو خورشت قورمه سبزی+ ماست +نان لواش
۳۰	یکشنبه	۹۵/۱۱/۲۴	تخم مرغ+پنیر+نان لواش	چلو کباب کوبیده زعفرانی + گوجه + دوغ	کوکوی مرغ +گوجه+خیارشور+دلستر+میوه+نان لواش
۳۱	دوشنبه	۹۵/۱۱/۲۵	حلواشکری+چای کیسه ای+نان لواش	چلو جوجه کباب+ آش + کره	شنیسل مرغ+ سُس کچاپ+ دوغ +نان لواش
۳۲	سه شنبه	۹۵/۱۱/۲۶	پنیر+کره+ نان لواش	عدس پلو با گوشت + کشمش+ ماست+ میوه	کنسرو تن ماهی +سیب زمینی+ آش + میوه
۳۳	چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۷	شیر+عسل+کره+نان لواش	چلو خورشت قیمه سیب زمینی + ترشی	خوراک کباب تابه ای+ دوغ + نان لواش
۳۴	پنجشنبه	۹۵/۱۱/۲۸	شیر +پنیر+مغز گردو +نان لواش	سبزی پلو با ماهی + زیتون + آش	آش رشته+ گوجه+ خیارشور+میوه+ نان باگت
۳۵	جمعه	۹۵/۱۱/۲۹			

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

واحد تغذیه دانشکده پرستاری و مامائی -پیراپزشکی شرق گیلان