

برنامه غذایی خرداد 1390

روز	تاریخ	ناهار	شام
1	سه شنبه	1390/9/1	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره
2	چهارشنبه	1390/9/2	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست تک نفره
3	پنجمشنبه	1390/9/3	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم
4	جمعه	1390/9/4	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره
5	شنبه	1390/9/5	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه
6	یکشنبه	1390/9/6	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره
7	دوشنبه	1390/9/7	سبزی پلو ماهی قزل آلا + سالاد کاهو کلم
8	سه شنبه	1390/9/8	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست
9	چهارشنبه	1390/9/9	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره
10	پنجمشنبه	1390/9/10	چلو خورشت قیمه با سبزی زمینی + ماست تک نفره
11	جمعه	1390/9/11	چلو کباب کوبیده + دوغ تک نفره
12	شنبه	1390/9/12	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه
13	یکشنبه	1390/9/13	سبزی پلو ماهی فیله + سالاد کاهو کلم
14	دوشنبه	1390/9/14	تاسوعای حسینی
15	سه شنبه	1390/9/15	عاشورای حسینی
16	چهارشنبه	1390/9/16	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم
17	پنجمشنبه	1390/9/17	چلو کباب کوبیده + ماست تک نفره
18	جمعه	1390/9/18	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه
19	شنبه	1390/9/19	چلو خورشت قیمه بادمجان + ماست تک نفره
20	یکشنبه	1390/9/20	سبزی پلو ماهی فیله + سالاد کاهو کلم
21	دوشنبه	1390/9/21	چلو کباب کوبیده + دوغ تک نفره
22	سه شنبه	1390/9/22	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم
23	چهارشنبه	1390/9/23	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست
24	پنجمشنبه	1390/9/24	چلو مرغ + سالاد خیار و گوجه
25	جمعه	1390/9/25	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره
26	شنبه	1390/9/26	چلو فسنجان با مرغ + ماست تک نفره
27	یکشنبه	1390/9/27	چلو خورشت قیمه با سبزی زمینی + ماست تک نفره
28	دوشنبه	1390/9/28	سبزی پلو ماهی فیله + سالاد کاهو کلم
29	سه شنبه	1390/9/29	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره
30	چهارشنبه	1390/9/30	چلو جوجه کباب + سالاد کاهو کلم

اداره تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی مشهد