برنامه غذایی فروردین ۱۳۹۰

ردیف	روز	تاریخ	ناهار	شام
۱	یکشنبه	۱۳۹۰/۱/۱۴	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره	چلومرغ + ماست تک نفره
۲	دوشنبه	۱۳۹۰/۱/۱۵	چلوکباب کوبیده + دوغ	استانبولی پلو + ماست و خیار
۳	سه شنبه	۱۳۹۰/۱/۱۶	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	چلوجوجه کباب + ماست تک نفره
۴	چهارشنبه	۱۳۹۰/۱/17	سبزی پلو ماهی + سالاد کاهو کلم	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست
۵	پنجشنبه	۱۳۹۰/۱/۱۸	چلو گوشت با زرشک و زعفران + سالاد کاهو کلم	خوراك مرغ كنتاكى با دورچين+سوپ
۶	جمعه	۱۳۹۰/۱/۱۹	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	
۷	شنبه	۱۳۹۰/۱/۲۰	چلو خورشت قیمه بادمجان+ ماست تک نفره	چلومرغ+ ماست تک نفره
۸	یکشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۱	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست تک نفره	کوکو سبزی با دورچین+ ماست تک نفره + آش رشته
۹	دوشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۲	سبزی پلو باماهی قزل آلا + سالاد کاهو کلم	عدس پلوبا گوشت + ماست و خیار
۱۰	سه شنبه	۱۳۹۰/۱/۲۳	چلوجوجه کباب + سالاد کاهو کلم	ماکارونی + سالاد شیرازي
۱۱	چهارشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۴	چلوکباب کوبیده + دوغ	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره
۱۲	پنجشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۵	چلو فسنجان با مرغ+ ماست تک نفره	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره
۱۳	جمعه	۱۳۹۰/۱/۲۶	چلو خورشت سبزی + ماست تک نفره	
۱۴	شنبه	۱۳۹۰/۱/۲۷	چلوجوجه کباب + سالاد کاهو کلم	چلو گوشت با زرشک و زعفران + ماست
۱۵	یکشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۸	چلو خورشت قیمه باسیب زمینی+ ماست تک نفره	خوراك سالاد الويه با دورچين +عدسي
۱۶	دوشنبه	۱۳۹۰/۱/۲۹	چلوکباب کوبیده + دوغ	چلو فسنجان با مرغ+ ماست تک نفره
۱۷	سه شنبه	۱۳۹۰/۱/۳۰	سبزی پلو باماهی قزل آلا + سالاد کاهو کلم	استانبولی پلو + ماست و خیار
۱۸	چهارشنبه	۱۳۹۰/۱/۳۱	چلومرغ+ سالاد خیار و گوجه	خوراک همبرگر با دورچین+آش رشته
۱۹	پنجشنبه	۱۳۹۰/۲/۱	باقلا پلو با گوشت+ ماست تک نفره	چلوجوجه کباب+ ماست تک نفره
۲۰	جمعه	۱۳۹۰/۲/۲	سبزی پلو تن ماهی + ماست تک نفره	

اداره تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد