



ایام هفته	وعده غذایی	۱۳۹۴/۰۶/۲۱ تا ۱۳۹۴/۰۶/۲۵
شنبه	صبحانه	عسل، کره، چای
	ناهار ۱	چلو تن ماهی
	ناهار ۲	-
	شام ۱	سالاد الویه
	شام ۲	-
یکشنبه	صبحانه	پنیر، خیار، گوجه فرنگی، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قیمه
	ناهار ۲	-
	شام ۱	عدس پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	-
دوشنبه	صبحانه	حلوا شکری، شیر، چای
	ناهار ۱	چلو خورش قورمه سبزی
	ناهار ۲	-
	شام ۱	ماکارونی، سس یک نفره
	شام ۲	-
سه شنبه	صبحانه	تخم مرغ آب پز، خیارشور، چای
	ناهار ۱	چلو کباب کوبیده، گوجه فرنگی
	ناهار ۲	-
	شام ۱	استامبولی پلو با گوشت، ماست
	شام ۲	-
چهارشنبه	صبحانه	مربا، کره، چای
	ناهار ۱	چلو خورش خلال بادام کرمانشاهی
	ناهار ۲	-
	شام ۱	کوکو سیب زمینی، آش رشته، خیارشور، سس یک نفره
	شام ۲	-

<http://profsite.um.ac.ir/~nutrition/>