

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۸/۵ لغایت ۹۷/۹/۲

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۸/۵	چلوکباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کتلت مرغ - آش رشته - گوجه - سس - دوغ - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۸/۶	چلو خورشت قورمه سبزی سالاد	شنیسل مرغ - گوجه - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۸/۷	سبزی پلوبا ماهی زیتون - لیموترش - ترشی - میوه	راتاتوی - سیب زمینی - ترشی - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۸/۸	تعطیل رسمی			
چهارشنبه	۹۷/۸/۹	شوید باقلا با گوشت ماست - میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه - ماست	سه نوع میوه - سوپ جو - بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	سالاد الویه - گوجه سالاد الویه - گوجه - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۸/۱۲	چلو خورشت قیمه سیب زمینی ماست - میوه	موساکای یونانی سس کچاپ - سیب زمینی ماست - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۸/۱۳	چلو گوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه - دوغ - میوه	سه نوع میوه - سالاد	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۸/۱۴	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر	خوراک کباب قفقازی - دوغ	تخم مرغ و سیب زمینی - انواع سوپ	نان
سه شنبه	۹۷/۸/۱۵	آبگوشت	فیله با قارچ سیب زمینی	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۸/۱۶	تعطیل رسمی			
پنج شنبه	۹۷/۸/۱۷	تعطیل رسمی			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	ناگت مرغ - گوجه - سس - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	ناگت مرغ - گوجه - سس - میوه		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه	
شنبه	۹۷/۸/۱۹	شویید باقلا با گوشت - ماست - میوه	کوکوسیب زمینی و سوپ جو - خیار شور - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان	
یکشنبه	۹۷/۸/۲۰	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - ماست	سه نوع میوه - انواع آش - سالاد یکنفره	نان - شیر	
دوشنبه	۹۷/۸/۲۱	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش - میوه	راتاتوی و سوپ جو سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - انواع سوپ	نان	
سه شنبه	۹۷/۸/۲۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	شنیسل مرغ - گوجه - سیب زمینی - سس کچاپ	سه نوع میوه - خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان - شیر	
چهارشنبه	۹۷/۸/۲۳	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست موسیر - میوه	فیله با قارچ گوجه - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان	
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلافل - گوجه - شیر		نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلافل - گوجه - شیر		نان	
جمعه	ناهار	تعطیل رسمی				
	شام					

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۸/۲۶	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست موسیر - میوه	جوجه چینی سس - سیب زمینی - میوه ماست موسیر	سه نوع میوه - اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۸/۲۷	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست	میرزا قاسمی فلفل دلمه	سه نوع میوه - سالاد یکنفره - انواع سوپ	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۸/۲۸	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سالاد - میوه	فیله با قارچ سس کچاپ - سالاد - میوه	سه نوع میوه - اش جو - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۷/۸/۲۹	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست	کوکو سبزی - اش رشته گوجه - سس قرمز	تخم مرغ و سیب زمینی - انواع سوپ	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۸/۳۰	آبگوشت - میوه	سالاد الویه - گوجه میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	ناگت مرغ - گوجه - سس - شیر		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	ناگت مرغ - گوجه - سس - شیر		نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	کنسرو لوبیا چیتی - میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	کنسرو لوبیا چیتی - میوه		نان

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لبو، زیتون و ... در قالب بسته بندی ۴۵۰ گرمی

اداره تغذیه

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