

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۹/۳ لغایت ۳۰/۹/۹۷

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۹/۳	چلوکباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - گوجه - سس سفید - خیارشور - دوغ - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۹/۴	تعطیل رسمی			
دوشنبه	۹۷/۹/۵	شوید باقلا پلو با گوشت ماست - میوه	کوفته تبریزی لفل دلمه - ماست - میوه	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی - آش رشته	نان
سه شنبه	۹۷/۹/۶	سبزی پلوی ماهی زیتون - لیموترش - ترشی	میرزا قاسمی لفل دلمه - ترشی	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	شیر کاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۹/۷	چلو خورشت قورمه سبزی ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ سیب زمینی - گوجه - سس کچاپ - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - عدسی - بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - سالاد	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - سالاد	کنسرو لوبیا چیتی - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - لیموترش - زیتون - ترشی	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی - لیموترش - زیتون - ترشی	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۹/۱۰	چلو خورشت قیمه سیب زمینی ماست - میوه	موساکای یونانی سس کچاپ - سیب زمینی ماست - میوه	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۹/۱۱	چلوجوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - سالاد	میرزا قاسمی لفل دلمه - سالاد	سه نوع میوه - اش جو - سالاد	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۹/۱۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - گوجه - سس سفید - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی - اش رشته	نان
سه شنبه	۹۷/۹/۱۳	ابگوشت - ماست	لازانيا سیب زمینی - سس کچاپ	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۹/۱۴	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	کوفته تبریزی لفل دلمه ای - دوغ - میوه	سه نوع میوه - اش جو - بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - شیر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - لیموترش - زیتون پرورده	ناگت مرغ - گوجه - سس قرمز - خیارشور - میوه	ناگت مرغ - گوجه - سس قرمز - خیارشور - میوه	نان - بادام زمینی
	شام	چلو تن ماهی - لیموترش - زیتون پرورده	ناگت مرغ - گوجه - سس قرمز - خیارشور - میوه		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۹/۱۷	چلو خورشت فسنجان ماست - میوه	سالاد ماکارونی - سوپ جو خیارشور - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۹/۱۸	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش - ترشی	راتاتوی و آش جو سس کچاپ - سیب زمینی - ترشی	سه نوع میوه - سالاد یکنفره - آش جو	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۹/۱۹	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست - میوه	جوجه چینی - سس قرمز - سس سفید - خیارشور - سیب زمینی - میوه	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی - آش جو	نان
سه شنبه	۹۷/۹/۲۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک مرغ سوخاری - سوپ قارچ سیب زمینی - گوجه - سس قرمز	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۹/۲۱	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	فیله مرغ با قارچ - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - دوغ - میوه	سه نوع میوه - خوراک لوبیا سالاد یکنفره - سس سفید	نان
پنج شنبه	ناهار	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست			نان
	شام	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست			نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی			نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی			نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۹/۲۴	چلو خورشت مرغ با آلو - ماست موسیر - میوه	جوجه چینی سس سفید - سس قرمز - سیب زمینی - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۹/۲۵	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست	ته چین مرغ ماست	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۹/۲۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز - خیارشور - سالاد - میوه	فیله با قارچ سس کچاپ - سالاد - خیارشور - میوه	سه نوع میوه - اش جو - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۷/۹/۲۷	چلو اکبر جوجه - ماست	کوکو سبزی - آش شله قلمکار - خیارشور - گوجه - سس سفید	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی - آش شله قلمکار	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۹/۲۸	آبگوشت دوغ - میوه	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - دوغ - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست			نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست			نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - لیموترش - زیتون - ترشی			نان

نان	کنسرو لوبیاچیتی-میوه	چلو تن ماهی- لیموترش-زیتون-ترشی	شام	۹۷/۹/۳۰
-----	----------------------	---------------------------------	-----	---------

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لبو، زیتون و ... در قالب بسته بندی ۴۵۰ گرمی
این برنامه کاملاً ثابت نبوده و بنا به شرایط امکان تغییر در آن وجود دارد

اداره تغذیه