

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۱۰/۱ لغایت ۵/۱۱/۹۷

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۱۰/۱	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - گوجه - سس - دوغ - میوه - خیارشور	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۱۰/۲	چلو خورشت قورمه سبزی ماست موسیر	سالاد ماکارونی ماست موسیر - خیارشور - سس سفید	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۱۰/۳	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	لازانيا - سیب زمینی - سس کچاپ - دوغ - میوه	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی - آش رشته	نان
سه شنبه	۹۷/۱۰/۴	سبزی پلوی ماهی زیتون - لیموترش - ترشی	ته چین مرغ - ترشی	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	شیر کاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۵	باقالای پلو با گوشت سالاد - سس - میوه	شنیسل مرغ خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد - سس - میوه	سه نوع میوه - عدسی - بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست		کنسرولوبیاچیتی - شیر	نان
۹۷/۱۰/۶	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست		کنسرولوبیاچیتی - شیر	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش		سالاد الویه - گوجه - میوه	نان
۹۷/۱۰/۷	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش		سالاد الویه - گوجه - میوه	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۱۰/۸	چلو خورشت قیمه سیب زمینی ماست - میوه	موساکای یونانی سس کچاپ - سیب زمینی ماست - میوه	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۱۰/۹	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست	کشک بادمجان فلفل دلمه - ماست	سه نوع میوه - اش جو - سالاد	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۱۰/۱۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر - میوه	فیله مرغ وقارچ - آش رشته - گوجه - سس - ماست موسیر - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - اش رشته - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۱۰/۱۱	چلو خورشت فسنجان - سالاد - سس سفید	مرغ سوخاری سیب زمینی - گوجه - سس قرمز - سالاد - سس	سه نوع میوه - خوراک عدسی - سالاد یکنفره	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۱۲	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	کوکوی سیب زمینی اش جو گوجه - سس قرمز - دوغ - میوه	سه نوع میوه - اش جو - سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الویه - گوجه - شیر		نان
۹۷/۱۰/۱۳	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الویه - گوجه - شیر		

نان	ناگت مرغ-گوجه-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه ۹۷/۱۰/۱۴
	ناگت مرغ-گوجه-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۱۰/۱۵	شوید باقلا با گوشت - ماست - میوه	کتلت و سوپ جو خیارشور-گوجه-ماست-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۱۰/۱۶	چلو خورشت قیمه بادمجان- ماست	جوجه چینی -سس-سیب زمینی-ماست	سه نوع میوه- سالاد یکنفره - خوراک عدسی	نان-شیر
دوشنبه	۹۷/۱۰/۱۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش- ترشی-میوه	سالاد ماکارونی -میوه	سه نوع میوه - تخم مرغ و سیب زمینی-اش جو	نان
سه شنبه	۹۷/۱۰/۱۸	آبگوشت سالاد-سس سفید-پیاز	شنیسل مرغ -خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ-سالاد- سس	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره-سس	نان-شیر
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۱۹	چلو کباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-سماق-دوغ- میوه	لازانيا-سیب زمینی-سس کچاپ-گوجه-دوغ-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست		فلفل-گوجه-شیر	نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده -ماست		فلفل-گوجه-شیر	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش		سالاد الویه-گوجه-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش		سالاد الویه-گوجه-میوه	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۱۰/۲۲	چلو خورشت قیمه سیب زمینی- ماست موسیر-میوه	جوجه چینی سس-سیب زمینی ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-اش رشته- سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۱۰/۲۳	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-ماست	میرزا قاسمی فلفل دلمه-ماست	سه نوع میوه- سالاد یکنفره	نان-شیر
دوشنبه	۹۷/۱۰/۲۴	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور-سالاد- سس قرمز-سس سفید-میوه	ته چین مرغ سالاد-سس-میوه	سه نوع میوه-اش جو -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۷/۱۰/۲۵	چلو اکبر جوجه -ماست	کوکو سبزی- اش شله قلمکار-ماست-خیارشور گوجه-سس قرمز	تخم مرغ و سیب زمینی- اش شله قلمکار	نان-شیر
چهارشنبه	۹۷/۱۰/۲۶	آبگوشت دوغ-میوه	سالاد الویه- گوجه- دوغ-میوه-خیارشور	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

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۱۰/۲۹	چلو گوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-ماست-میوه	خوراک گوشت و قارچ خیارشور-ماست-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو-سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۱۰/۳۰	چلو خورشت قیمه سیب زمینی-ماست	مرغ سوخاری- خیارشور-سیب زمینی سس قرمز-ماست	سه نوع میوه-سالاد یکنفره- خوراک عدسی	نان-شیر
دوشنبه	۹۷/۱۱/۱	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-ترشی-میوه	کوفته تبریزی-لفل دلمه- ترشی-میوه	سه نوع میوه-تخم مرغ و سیب زمینی-اش جو	نان
سه شنبه	۹۷/۱۱/۲	زرشک پلو با مرغ سالاد-سس	راتاتوی و اش جو سیب زمینی-سس کچاپ- سالاد-سس-خیارشور	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره-سس	نان-شیرکاکائو
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۳	چلو کباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-سماق-دوغ- میوه	فیله با قارچ گوجه-دوغ-میوه-خیارشور	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلافل-گوجه-شیر	نان	نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلافل-گوجه-شیر	نان	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-میوه	نان	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-میوه	نان	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