

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۶/۳۱ لغایت ۹۷/۸/۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۶/۳۱	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - گوجه - سس - دوغ - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۷/۱	چلو خورشت قورمه سبزی سالاد	شنیسل مرغ - گوجه - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۷/۲	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی - سیب زمینی - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۷/۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۴	شوید با قلا با گوشت - ماست - میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه - ماست	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان
	شام	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	کنسرو لوبیا چیتی - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	سالاد الویه - گوجه	سالاد الویه - گوجه	نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	سالاد الویه - گوجه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۷/۷	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست - میوه	موساکای یونانی سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۷/۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر	خوراک کباب قفقازی - دوغ	سه نوع میوه - سالاد	نان
دوشنبه	۹۷/۷/۹	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش	کشک بادمجان فلفل دلمه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۷/۱۰	ابگوشت - میوه	فیله با قارچ سیب زمینی	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۷/۱۱	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	کوکوسیب زمینی - سوپ جو سس قرمز - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلافل - گوجه - شیر	فلافل - گوجه - شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلافل - گوجه - شیر		

نان	ناگت مرغ-گوجه-سس	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه ۹۷/۷/۱۳
	ناگت مرغ-گوجه-سس	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۷/۱۴	شوید باقلا با گوشت - ماست - میوه	کوکوسبزی و سوپ جو - خیارشور - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۷/۱۵	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - ماست	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۷/۱۶	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست - میوه	کشک بادمجان - فلفل دلمه - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۷/۱۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	فیله با قارچ - گوجه - ماست موسیر	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۱۸	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی و سوپ جو - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - 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	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	سالاد الویه - گوجه	نان	

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۷/۲۱	چلو خورشت قیمه - ماست - موسیر - میوه	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - میوه - ماست موسیر	سه نوع میوه - اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۷/۲۲	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست	میرزا قاسمی - فلفل دلمه	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
دوشنبه	۹۷/۷/۲۳	ماکارونی با گوشت چرخ کرده - سالاد - میوه	فیله با قارچ - سس کچاپ - سالاد - میوه	سه نوع میوه - اش جو - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۷/۷/۲۴	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش	کوکو سبزی - فلفل دلمه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۷/۲۵	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	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	ناگت مرغ - گوجه - سس	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	کنسرو لوبیاچیتی	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش	کنسرو لوبیاچیتی	نان	

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۷/۲۸	شوید باقلا با گوشت - ماست - میوه	کوکوسیب زمینی و سوپ جو - خیار شور - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۷/۲۹	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست	شنسیل مرغ - سس - سیب زمینی - ماست	سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۷/۳۰	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست - میوه	میرزا قاسمی - فلفل دلمه - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۸/۱	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	فیله با قارچ - گوجه - ماست موسیر	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان
چهارشنبه	۹۷/۸/۲	چلو گوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی و سوپ جو - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - 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	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش		کنسرو لوبیا چیتی	نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش		کنسرو لوبیا چیتی	

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\*