

برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۷/۶/۳۱ لغایت ۹۷/۸/۲

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۶/۳۱	چلوخورشت قیمه سیب زمینی	جوجه چینی سیب زمینی-سس تاتار	ماست-نان
یکشنبه	۹۷/۷/۱	شوید باقلا پلو با مرغ	کوکو سیب زمینی و آش جو سس کچاپ-سیب زمینی	میوه-ماست-نان
دوشنبه	۹۷/۷/۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	فیله مرغ با قارچ سس کچاپ	سالاد-نان
سه شنبه	۹۷/۷/۳	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کشک بادمجان فلفل دلمه	نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۴	چلو خورشت قورمه سبزی	فلافل گوجه-خیارشور-سس کچاپ-نان باگت	ماست موسیر-نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۷/۷	چلوجوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوکوسبزی-سوپ جو گوجه-سس	ماست-نان
یکشنبه	۹۷/۷/۸	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور، سس قرمز	جوجه چینی سیب زمینی-سس تاتار	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۷/۷/۹	چلو کباب کوبیده-گوجه- لیموترش-کره	میرزا قاسمی فلفل دلمه	دوغ-نان
سه شنبه	۹۷/۷/۱۰	چلوخورشت قیمه سیب زمینی	شنیسل مرغ سیب زمینی-گوجه-سس کچاپ	سالاد-نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۱۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	راتاتوی-سوپ ورمشیل سیب زمینی-سس قرمز	ماست موسیر-نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۷/۱۴	چلوخورشت قورمه سبزی	خوراک فیله مرغ با قارچ -سس کچاپ	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۷/۷/۱۵	زرشک پلو با مرغ	میرزا قاسمی فلفل دلمه	سالاد-نان
دوشنبه	۹۷/۷/۱۶	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک مرغ سوخاری سیب زمینی-گوجه-سس قرمز	ماست-نان
سه شنبه	۹۷/۷/۱۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی فلفل دلمه	میوه-نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۱۸	چلوخورشت قیمه سیب زمینی	شنسیل مرغ گوجه-چیپس-سس قرمز	دوغ-نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۷/۲۱	چلو کباب نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق	کشک بادمجان فلفل دلمه	دوغ-نان
یکشنبه	۹۷/۷/۲۲	چلو خورشت قورمه سبزی	شنسیل مرغ چیپس-سس	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۷/۷/۲۳	شوید باقلا پلو با مرغ	فلافل گوجه-خیارشور-سس کچاپ-نان باگت	ماست-نان
سه شنبه	۹۷/۷/۲۴	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	راتاتوی و سوپ قارچ سس کچاپ سیب زمینی	ماست موسیر-نان
چهارشنبه	۹۷/۷/۲۵	چلو گوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کنتلت سیب زمینی-گوجه-سس	دوغ-نان

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۷/۲۸	چلو خورشت قورمه سبزی	خوراک فیله مرغ با قارچ سس کچاپ	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۷/۷/۲۹	زرشک پلو با مرغ	کشک بادمجان فلفل دلمه	سالاد-نان
دوشنبه	۹۷/۷/۳۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	جوجه چینی سیب زمینی-سس تارتار	ماست-نان
سه شنبه	۹۷/۸/۱	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	موساکای یونانی سیب زمینی-سس قرمز	میوه-نان
چهارشنبه	۹۷/۸/۲	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	فلافل-اش رشته گوجه-خیارشور-سس کچاپ-نان باگت	دوغ-نان

اداره تغذیه

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