

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۰۲/۰۱ لغایت ۹۷/۰۲/۲۶

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۰۲/۱	چلو کباب کوبیده و آش رشته - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکوسبزی - آش رشته - خیارشور - گوجه - سس - دوغ - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۰۲/۲	چلو خورش قورمه سبزی - ماست موسیر	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس - کچاپ - ماست موسیر	سه نوع میوه - سالاد یکنفره - بادام زمینی	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۲/۳	چلو گوجه کباب و سوپ جو - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	کوفته تبریزی - گوجه - خیارشور - سس - کچاپ - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۰۲/۴	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	جوجه چینی - پوره سیب زمینی - سس - کچاپ - ماست موسیر	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۵	شوید باقلا با گوشت - لیموترش - سبزی خوردن - میوه	میرزا قاسمی - فلفل دلمه - سبزی خوردن	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست		کنسرو بادمجان - شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست		کنسرو بادمجان - شیر	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر		سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر		سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۰۲/۸	چلو خورش قیمه سیب زمینی و آش رشته - ماست - میوه	موساکا و آش رشته - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۰۲/۹	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - سبزی خوردن	کشک بادمجان - سبزی خوردن	سه نوع میوه - سالاد - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر - میوه	جوجه چینی - پوره سیب زمینی - سس - کچاپ - ماست موسیر - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۱	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	فیله با قارچ - گوجه - خیارشور	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۲				نیمه شعبان

نان	فلافل - گوجه - خیار شور - شیر	زرشک پلو با مرغ - ماست	ناهار	پنج شنبه
	فلافل - گوجه - خیار شور - شیر	زرشک پلو با مرغ - ماست	شام	۹۷/۰۲/۱۳
نان	ناگت مرغ - گوجه - خیار شور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناهار	جمعه
	ناگت مرغ - گوجه - خیار شور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	شام	۹۷/۰۲/۱۴

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۰۲/۱۵	شوید باقلا با گوشت و سوپ جو - ماست موسیر - میوه	کوکوسبزی و سوپ جو - خیار شور - گوجه - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۰۲/۱۶	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - ماست	سه نوع میوه - بادام زمینی - سالاد یکنفره	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۰۲/۱۷	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - سبزی خوردن - میوه	کشک بادمجان - فلفل دلمه - سبزی خوردن - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۰۲/۱۸	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	فیله با قارچ - گوجه - خیار شور - ماست موسیر	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۰۲/۱۹	چلو جوجه کباب و سوپ - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راناتوی 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 - خیار شور - شیر	نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلافل - گوجه - خیار شور - شیر	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیار شور - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیار شور - میوه	نان	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۰۲/۲۲	چلو خورش قیمه و آش رشته - ماست موسیر - میوه	کنتل و آش رشته - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۷/۰۲/۲۳	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست	خوراک کباب تابه ای - گوجه - چپیس	سه نوع میوه - سالاد یکنفره - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۰۲/۲۴	ماکارونی با گوشت چرخ کرده - سالاد - میوه	فیله با قارچ و آش جو - سس کچاپ - خیار شور - سالاد - میوه	سه نوع میوه - اش جو - سالاد - سس	نان

نان- شیر	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	کوفته تبریزی -قلقل دلمه-دلستر	سبزی پلو با ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر	۹۷/۰۲/۲۵	سه شنبه
نان	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	جوجه چینی سبزی خوردن-میوه	آبگوشت-سبزی خوردن-میوه	۹۷/۰۲/۲۶	چهارشنبه

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