

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۸/۱/۳۱ لغایت ۹۸/۲/۱۵

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	
شنبه	۹۸/۱/۳۱	باقلاپلو با گوشت ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ و سوپ جو گوجه - خیار شور - سس کچاپ - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته بادام زمینی	نان	
یکشنبه	۹۸/۲/۱	تعطیل رسمی				
دوشنبه	۹۸/۲/۲	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش - میوه	کوکوسبزی گوجه - خیار شور - سس - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه - آش رشته	نان	
سه شنبه	۹۸/۲/۳	آبگوشت - دوغ	جوجه چینی چیپس - سس - دوغ	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	شیر کاکائو نان	
چهارشنبه	۹۸/۲/۴	چلو کباب نگینی گوجه - کره - لیموترش - سماق - ماست - میوه	لازانيا و آش رشته سس - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته - نان باگت	نان	
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست			سالاد الویه - گوجه - خیار شور - نان باگت - شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست			سالاد الویه - گوجه - خیار شور - نان باگت - شیر	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش			کنسرو لوبیا چیتی - میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش			کنسرو لوبیا چیتی - میوه	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۲/۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست - میوه	جوجه چینی - و آش جو - سس - سیب زمینی - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۲/۸	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست	میرزا قاسمی لفل دلمه - ماست	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۸/۲/۹	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیار شور - ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۸/۲/۱۰	چلو اکبر جوجه ماست	کتلت و آش رشته خیار شور - گوجه - سیب زمینی - ماست	سه نوع میوه - اش رشته - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۸/۲/۱۱	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد - میوه	فیله مرغ با قارچ و سوپ سیب زمینی - سس - سالاد - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته - نان باگت	نان

نان	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-شیر	لوبیاپلو با گوشت چرخ کرده-ماست	ناهار	پنج شنبه
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-شیر	لوبیاپلو با گوشت چرخ کرده-ماست	شام	۹۸/۲/۱۲
نان	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه-نان باگت	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه
	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه-نان باگت	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	۹۸/۲/۱۳

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۲/۱۴	چلو کباب نگینی گوجه-کره-لیموترش-سماق- ماست موسیر-میوه	موساکا-سس ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۸/۲/۱۵	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-ماست	کنتل و آش رشته خیارشور-گوجه-سیب زمینی-	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد	نان-شیر کائو

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\*