

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۸/۴/۱ لغایت ۹۸/۵/۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۴/۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست-میوه	جوجه چینی-سس-سیب زمینی-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۴/۲	چلو جوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-دوغ	کشک بادمجان-فلفل دلمه-دوغ	سه نوع میوه--سبزیجات پخته بادام زمینی	شیر-نان
دوشنبه	۹۸/۴/۳	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-ماست موسیر-میوه	کتلت و سوپ جو-گوجه-خیارشور-سس-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان
سه شنبه	۹۸/۴/۴	چلو کباب کوبیده نگینی-گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ	فلفل-گوجه-خیارشور-سس-دوغ	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۸/۴/۵	شوید باقلا با گوشت-سالاد-میوه	لازانیا و آش جو-سس-سیب زمینی-سالاد-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر	کنسرو لوبیا چیتی-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش		باگت-میوه	
			سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان	باگت-میوه	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	
شنبه	۹۸/۴/۸	شهادت امام جعفر صادق(ع)				
یکشنبه	۹۸/۴/۹	چلو کباب کوبیده نگینی-گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ	ته چین مرغ-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته بادام زمینی	نان-شیر کاکائو	
دوشنبه	۹۸/۴/۱۰	چلو خورش قورمه سبزی-سالاد-میوه	فیله مرغ با قارچ-سس-خیارشور-سالاد-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان	
سه شنبه	۹۸/۴/۱۱	سبزی پلو با ماهی-زیتون-لیموترش-ترشی	کوفته تبریزی-فلفل دلمه-ترشی	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	نان-شیر	
چهارشنبه	۹۸/۴/۱۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست-میوه	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-ماست-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان	نان	
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلفل-گوجه-خیارشور-سس-نان-باگت-شیر	فلفل-گوجه-خیارشور-سس-نان-باگت-شیر	نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست				

نان	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	۹۸/۴/۱۴

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۴/۱۵	ماکارونی باگوشت چرخ کرده- ماست-میوه	شنیسل مرغ و سوپ جو- خیارشور-گوجه-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۴/۱۶	چلوکباب کوبیده نگینی- گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ	موساکا-خیارشور-سس-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۸/۴/۱۷	شوید باقلا پلو باگوشت- ماست موسیر-میوه	فیله مرغ باقارچ-آش جو- سس-سیب زمینی-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان
سه شنبه	۹۸/۴/۱۸	چلوجوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست	خوراک کباب تابه ای- ماست	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۸/۴/۱۹	چلوخورش قورمه سبزی- سالاد-میوه	ته چین مرغ-سالاد-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-میوه		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۴/۲۲	چلوجوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست-میوه	کوکو سبزی-گوجه- خیارشور-سس-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۴/۲۳	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-سالاد	شنیسل مرغ و سوپ جو-خیارشور-گوجه- سس-سالاد	سه نوع میوه-سبزیجات پخته بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۸/۴/۲۴	شوید باقلا با گوشت-ماست موسیر-میوه	کشک بادمجان-فلفل-دلمه ای-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان
سه شنبه	۹۸/۴/۲۵	چلوخورش قیمه سیب زمینی- ماست	راتاتوی و آش جو- سس-سیب زمینی-ماست	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	نان-شیر
چهارشنبه	۹۸/۴/۲۶	آبگوشت-ترشی-میوه	جوجه چینی-سس- سیب زمینی-ترشی-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلافل-گوجه-خیارشور-سس-نان باگت-شیر		نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلافل-گوجه-خیارشور-سس-نان باگت-شیر		

نان	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	۹۸/۴/۲۸

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۴/۲۹	چلو خورش قیمه بادمجان - ماست موسیر-میوه	فیله مرغ با قارچ-خیارشور-سس-ماست موسیر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۴/۳۰	چلو کباب کوبیده نگینی-گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ	کوفته تبریزی-لفل-دلمه-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۸/۴/۳۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-سالاد-میوه	ته چین مرغ-سالاد-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان
سه شنبه	۹۸/۵/۱	چلوجوجه کباب-گوجه-لیموترش-کره-ماست	کوکوسبزی-گوجه-خیارشور-ماست	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۸/۵/۲	چلو خورش قورمه سبزی - ماست-میوه	موساکا و سوپ جو-سس-سیب زمینی-ماست-میوه	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست	کنسرو لوبیا چیتی -شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-میوه		

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