

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۸/۱/۳۰ لغایت ۹۸/۱/۱۷

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۱/۱۷	چلو اکبر جوجه-ماست-میوه	کوفته تبریزی-ماست فلفل دلمه-میوه	سه نوع میوه-اش رشته-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۸/۱/۱۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده سالاد	شنیسل مرغ و سوپ جو گوجه-خیارشور-سس کچاپ- سالاد	سه نوع میوه--سبزیجات پخته بادام زمینی	شیر-نان
دوشنبه	۹۸/۱/۱۹	سبزی پلو با ماهی-زیتون- لیموترش-میوه-ترشی	سالاد ماکارونی خیارشور-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۸/۱/۲۰	آبگوشت-ماست	لازانيا و آش رشته سس-سیب زمینی-ماست	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۸/۱/۲۱	چلوکباب کوبیده نگینی-سماق گوجه-لیموترش-کره-دوغ-میوه	جوجه چینی چیپس-سس-دوغ-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان باگت	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-شیر	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-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	۹۸/۱/۲۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست-میوه	شنیسل مرغ و آش جو- ماست-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۹۸/۱/۲۵	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-ماست	میرزا قاسمی فلفل دلمه-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۸/۱/۲۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور-ماست موسیر-میوه	جوجه چینی سس-سیب زمینی-ماست موسیر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-سوپ جو	نان
سه شنبه	۹۸/۱/۲۷	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنتل و آش رشته خیارشور-گوجه-سیب زمینی-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۸/۱/۲۸	چلوخورش کرفس-سالاد-میوه	لازانيا 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	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	ناهار	پنج شنبه
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس-شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	شام	۹۸/۱/۲۹
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	۹۸/۱/۳۰

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