

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۸/۶/۲۳ لغایت ۹۸/۸/۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۶/۲۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست-میوه	راتاتوی-سس قرمز - ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سوپ جو-میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۶/۲۴	چلوکباب کوبیده نگینی - گوجه-لیمو ترش-کره-سماق-دوغ	کوکو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس قرمز-دوغ	سه نوع میوه-سالاد-خوراک لوبیاجیتی	شیر-نان
دوشنبه	۹۸/۶/۲۵	چلوخورش قیمه بادمجان - ماست-میوه	شنیسل مرغ-خیارشور-گوجه-سس قرمز-سیب زمینی-ماست-میوه	سوپ-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته - میوه	نان
سه شنبه	۹۸/۶/۲۶	سبزی پلو با ماهی-لیمو ترش-زیتون-ترشی	تخم مرغ و سیب زمینی-خیارشور-گوجه-ترشی	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۸/۶/۲۷	چلوخورش قورمه سبزی - ماست-میوه	آبگوشت-پیاز-ماست-نان سنگ-میوه	میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته -ماست	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست			نان
	شام	زرشک پلو با مرغ ماست			
جمعه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست			نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۶/۳۰	چلو گوجه کباب-گوجه-لیمو ترش -کره-ماست-میوه	کشک بادمجان-لفل دلمه-ماست-میوه-نان سنگ	تخم مرغ و سیب زمینی-سوپ جو-میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۶/۳۱	چلوخورش قورمه سبزی - ماست	راتاتوی-سس قرمز - ماست	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۸/۷/۱	چلوکباب کوبیده نگینی - گوجه-لیمو ترش-کره-سماق-دوغ-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-گوجه-خیارشور-دوغ-میوه	سوپ-خوراک ماهی با سبزیجات پخته - میوه	نان
سه شنبه	۹۸/۷/۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-ماست	جوجه چینی-پوره-سس سفید و قرمز-ماست	سه نوع میوه-سالاد-خوراک عدسی	نان-شیر

چهارشنبه	۹۸/۷/۳	زرشک پلو با مرغ-ماست-میوه	کوکو سبزی-گوجه-خیارشور-سس سفید-ماست-میوه	خوراک فیله مرغ-باسبزیجات پخته-ماست-میوه	نان
پنج شنبه	ناهار	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر	نان	
	شام	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس قرمز-نان-باگت-شیر-میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-سس قرمز-نان-باگت-شیر-میوه		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۷/۶	چلوخورش قورمه سبزی-ماست-میوه	شنپسل مرغ-گوجه-خیارشور-سس قرمز-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سوپ جو-میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۷/۷	سبزی پلو با ماهی-زیتون-لیمو ترش-ترشی	کوکو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس قرمز-ترشی	سه نوع میوه-سالاد-خوراک لوبیاچیتی	نان-شیر
دوشنبه	۹۸/۷/۸	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-خیارشور-سس قرمز-ماست-میوه	راناتوی-سس قرمز-ماست-میوه	میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-ماست	نان
سه شنبه	۹۸/۷/۹	باقلا پلو با مرغ-ماست	تخم مرغ و سیب زمینی-گوجه-خیارشور-ماست	سه نوع میوه-آش جو-سالاد	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۸/۷/۱۰	چلو خورش قیمه بادمجان-ماست-میوه	آبگوشت-پیاز-ماست-نان سنگک-میوه	سوپ-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-میوه	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-شیر	نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-نان باگت-شیر		
جمعه	ناهار	چلو جوجه کباب-گوجه-لیمو ترش-کره-ماست	فلفل-گوجه-خیارشور-میوه-نان باگت-سس قرمز و سفید-میوه	نان	
	شام	چلو جوجه کباب-گوجه-لیمو ترش-کره-ماست	فلفل-گوجه-خیارشور-میوه-نان باگت-سس قرمز و سفید-میوه		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۷/۱۳	چلوکباب نگینی-گوجه-لیمو ترش-سماق-کره-دوغ-میوه	میرزا قاسمی-فلفل دلمه-دوغ-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو-میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۷/۱۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست	شنپسل مرغ-گوجه-خیارشور-سس قرمز-ماست	سه نوع میوه-سالاد-خوراک لوبیاچیتی	نان-شیر کاکائو

دوشنبه	۹۸/۷/۱۵	چلو جوجه کباب- گوجه- کره- لیموترش- ماست- میوه	کوکو سبزی- گوجه- خیارشور- سس سفید- ماست- میوه	نان	سوپ جو- خوراک ماهی باسبزیجات پخته- میوه
سه شنبه	۹۸/۷/۱۶	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	فیله با قارچ- گوجه- خیارشور- سس قرمز- ماست	نان- شیر	سه نوع میوه- آش رشته- سالاد
چهارشنبه	۹۸/۷/۱۷	زرشک پلو با مرغ- ماست- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- گوجه- خیارشور- ماست- میوه	نان	خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته- ماست- میوه
پنج شنبه	۹۸/۷/۱۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	کنسرو لوبیا چیتی- شیر	نان	
		لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	کنسرو لوبیا چیتی- شیر		
جمعه	۹۸/۷/۱۹	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- سس قرمز- نان باگت- میوه	نان	
		چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- سس قرمز- نان باگت- میوه		

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۸/۷/۲۰	چلو خورش فسنجان- ماست- میوه	راتاتوی- سس قرمز- ماست- میوه	سوپ- خوراک فیله مرغ باسبزیجات پخته- میوه	نان
یکشنبه	۹۸/۷/۲۱	چلو کباب نگینی- گوجه- کره- لیموترش- سماق- دوغ	تخم مرغ و سیب زمینی- گوجه- خیارشور- دوغ	سه نوع میوه- سالاد- خوراک لوبیا	نان- شیر
دوشنبه	۹۸/۷/۲۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده- ماست- میوه	کنتل- گوجه- خیارشور- سس قرمز- ماست- میوه	میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته- ماست	نان
سه شنبه	۹۸/۷/۲۳	سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیموترش- ترشی	میرزا قاسمی- فلفل دلمه- ترشی	سه نوع میوه- آش جو- سالاد	نان- شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۸/۷/۲۴	چلو خورش قیمه بادمجان- ماست- میوه	جوجه چینی- خیارشور- سس سفید و قرمز- ماست- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش رشته- میوه	نان
پنج شنبه	۹۸/۷/۲۵	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه- گوجه- خیارشور- نان باگت- شیر		نان
		زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه- گوجه- خیارشور- نان باگت- شیر		
جمعه	۹۸/۷/۲۶	چلو کباب کوبیده نگینی- گوجه- کره- لیموترش- سماق- دوغ	فلفل- گوجه- خیارشور- میوه- نان باگت- سس سفید و قرمز- میوه		نان
		چلو کباب کوبیده نگینی- گوجه- کره- لیموترش- سماق- دوغ	فلفل- گوجه- خیارشور- میوه- نان باگت- سس سفید و قرمز- میوه		

هفته ششم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	
شنبه	۹۸/۷/۲۷	اربعین حسینی				
یکشنبه	۹۸/۷/۲۸	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست	شنیسل مرغ-گوجه-خیارشور-سس قرمز-ماست	سه نوع میوه-آش جو-سالاد	نان-شیر کاکائو	
دوشنبه	۹۸/۷/۲۹	چلو جوجه کباب-گوجه-کره-لیمو ترش-ماست-میوه	کوکوسبزی-خیارشور-گوجه-سس سفید-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش رشته-میوه	نان	
سه شنبه	۹۸/۷/۳۰	چلو خورش قورمه سبزی-ماست	جوجه چینی-پوره-سس سفید و قرمز-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان-شیر	
چهارشنبه	۹۸/۸/۱	باقلا پلو با مرغ-ماست-میوه	کشک بادمجان-فلفل-ماست-نان سنگک-میوه	میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان	
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		نان	
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه-سس قرمز-نان باگت-میوه		نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه-سس قرمز-نان باگت-میوه			

سرورینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لپو، 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