

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۳/۱ لغایت ۹۵/۳/۱۷

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۳/۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	شنیسل مرغ پوره-سس کچاپ- خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۳/۲	میلااد با سعادت حضرت مهدی (ع)			
دوشنبه	۹۵/۳/۳	چلواکبر جوجه- ماست-میوه	لازانيا و اش رشته سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۳/۴	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما-ماست موسیر	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-ماست موسیر	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد یکنفره-سس	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۳/۵	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-میوه-ماست	کوکوسبزی-کوجه فرنگی-خیارشور-میوه- ماست	سه نوع میوه-آش جو سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- دلستر-شیر	خوراک تن ماهی-زیتون- دلستر-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور- گوجه فرنگی-میوه	ناگت مرغ-خیارشور- گوجه فرنگی-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۳/۸	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	فیله با قارچ سیب زمینی-خیارشور-دوغ- میوه	سه نوع میوه-عدسی- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۳/۹	چلو خورشت قورمه سبزی ماست	سالاد الویه-خیارشور گوجه-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۳/۱۰	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه-دلستر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۳/۱۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی سس کچاپ-خیارشور-ماست	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ-دوغ- میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۳/۱۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ	جوجه چینی	سه نوع میوه-سبزیجات	نان

	پخته-سوپ جو	سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-ماست موسیر-میوه	کرده ماست موسیر-میوه		
نان	خوراک تن ماهی-ترشی-میوه-شیر		زرشک پلو با مرغ-ماست	ناهار	پنج شنبه
	خوراک تن ماهی-ترشی-میوه-شیر		زرشک پلو با مرغ-ماست	شام	۹۵/۳/۱۳
ارتحال حضرت امام خمینی(ره)					جمعه ۹۵/۳/۱۴

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۳/۱۵	قیام خونین ۱۵ خرداد			
یکشنبه	۹۵/۳/۱۶	چلو جوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست موسیر	گوشت و قارچ سیب زمینی-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۳/۱۷	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده دوغ-میوه	راتاتوی-سس کچاپ خیارشور-دوغ-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو-سه نوع میوه	نان

هفته چهارم

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