

برنامه غذایی شام خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۸/۰۲۹ لغایت ۹۵/۱۰/۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه	
شنبه	۹۵/۰۸/۲۹	چلو خورشت قورمه سبزی گوجه-لیموترش-کره - دوغ -میوه	کباب تابه ای-اش رشته خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-آش رشته سبزیجات پخته	نان	
یکشنبه	۹۵/۰۸/۳۰	<b>اربعین حسینی</b>				
دوشنبه	۹۵/۰۹/۰۱	چلواکبر جوجه- ماست-میوه	لازانيا و اش جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه-آش جو	نان	
سه شنبه	۹۵/۰۹/۰۲	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز-خیارشور-سالاد	جوجه چینی -سیب زمینی-سس قرمز-سالاد	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان- شیر	
چهارشنبه	۹۵/۰۹/۰۳	چلو کباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق- میوه-دوغ	کوکوسیب زمینی- سوپ جو-گوجه فرنگی- سس قرمز-خیارشور- میوه-دوغ	سه نوع میوه-سوپ جو سبزیجات پخته	نان	
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	ناگت مرغ-سس قرمز- خیارشور -شیر موز		نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز -شیر موز			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -میوه		نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -میوه			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه	
شنبه	۹۵/۰۹/۰۶	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- دوغ -میوه	خوراک کنتل-گوجه-سس قرمز خیارشور-سس کچاپ-دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سبزیجات پخته	نان	
یکشنبه	۹۵/۰۹/۰۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست	کباب قفقازی و سوپ جو- سس کچاپ-ماست	سه نوع میوه سالاد یکنفره - بادام زمینی-سوپ جو	نان-شیر	
دوشنبه	۹۵/۰۹/۰۸	<b>رحلت رسول اکرم(ص)-شهادت امام حسن مجتبی(ع)</b>				
سه شنبه	۹۵/۰۹/۰۹	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر	خوراک فیله با قارچ خیارشور -دلستر	سه نوع میوه-خوراک عدسی-سبزیجات پخته	نان-شیر مالت	
چهارشنبه	۹۵/۰۹/۱۰	<b>شهادت امام رضا(ع)</b>				

نان	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	زرشک پلو با مرغ- ماست	ناهار	پنجشنبه ۹۵/۰۹/۱۱
	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	زرشک پلو با مرغ - ماست	شام	
نان	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناهار	جمعه ۹۵/۰۹/۱۲
	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد -میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش - دلستر	شام	

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۹/۱۳	چلو خورش قورمه سبزی ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ-گوجه سیب زمینی-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- آش رشته	نان
یکشنبه	۹۵/۰۹/۱۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر	راتاتوی-سس کچاپ خیارشور-سالاد-سس- سیب زمینی سرخ کرده- دلستر	سه نوع میوه-اش جو سالاد یکنفره- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۰۹/۱۵	باقلا پلو با مرغ- سالاد- میوه	فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ-سالاد- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-سوپ جو	نان
سه شنبه	۹۵/۰۹/۱۶	چلوکیاب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره- سماق-دوغ	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- سس قرمز-دوغ	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان-شیر عسل
چهارشنبه	۹۵/۰۹/۱۷	چلو خورش فسنجان ماست-میوه	خوراک گوشت وقارچ و آش رشته سیب زمینی-سس- خیارشور-ماست-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه	۹۵/۰۹/۱۸	زرشک پلو با مرغ- ماست	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-شیر	نان
	۹۵/۰۹/۱۸	زرشک پلو با مرغ - ماست	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد -میوه -شیر	
جمعه	۹۵/۰۹/۱۹	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-میوه	نان
	۹۵/۰۹/۱۹	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-میوه	

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۹/۲۰	چلو کباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق- دوغ-میوه	خوراک کنتلت- آش جو سیب زمینی-گوجه-خیارشور- سس کچاپ- دوغ-میوه	سه نوع میوه- سبزیجات پخته -آش جو	نان
یکشنبه	۹۵/۰۹/۲۱	ماکارونی با گوشت و قارچ- سوپ جو-سس کچاپ خیارشور-ماست	کوفته تبریزی-لفل دلمه ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد-سه مغز	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۰۹/۲۲	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر- میوه	چیکن استرگانف-چیپس- دلستر-میوه	سه نوع میوه- سبزیجات پخته -آش رشته	نان
سه شنبه	۹۵/۰۹/۲۳	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سالاد	لازانيا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ- سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان - شیر مالت
چهارشنبه	۹۵/۰۹/۲۴	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-ماست- میوه	کوکو سیب زمینی-آش رشته سس قرمز-خیارشور-گوجه- ماست-میوه	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- شیر	نان	
	۹۵/۰۹/۲۵ شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- شیر	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ- میوه	نان	
	۹۵/۰۹/۲۶ شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ- میوه	نان	

### هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۹/۲۷	<b>ولادت حضرت رسول اکرم(ص)</b>			
یکشنبه	۹۵/۰۹/۲۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست موسیر	شنیسل مرغ-گوجه سیب زمینی-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر	سه نوع میوه-آش جو سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۰۹/۲۹	چلو جوجه کباب- گوجه-کره-لیموترش- سالاد-میوه	لازانيا و آش رشته-سس کچاپ-سیب زمینی-سالاد- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-آش رشته	نان
سه شنبه	۹۵/۰۹/۳۰	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-ماست	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی-	سه نوع میوه-عدسی سبزیجات پخته	نان-شیر موز

		سس قرمز-ماست			
نان	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-سوپ جو	خوراک کتلت مرغ و سوپ جو سیب زمینی-سس- خیارشور-دوغ-میوه	چلوکباب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره- سماق-دوغ-میوه	۹۵/۱۰/۱	چهارشنبه
نان	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد -شیر	زرشک پلو با مرغ- ماست		ناهار	پنج شنبه
	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد - شیر	زرشک پلو با مرغ - ماست		شام	۹۵/۱۰/۲
نان	سالاد الویه مرغ-گوجه- خیارشور-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر		ناهار	جمعه
	سالاد الویه مرغ-گوجه- خیارشور-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر		شام	۹۵/۱۰/۳

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\*