

برنامه غذایی ناهار و شام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۶/۵/۲۸ لغایت ۹۶/۶/۲۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار و شام ۱	کنار غذایی ناهار	کنار غذایی شام
شنبه	۹۶/۵/۲۸	زرشک پلوبامرغ	ماست موسیر-نان	ماست موسیر-میوه-نان
یکشنبه	۹۶/۵/۲۹	چلوخورش قیمه سیب زمینی	سالاد-نان	سالاد-شیر طعم دار-نان
دوشنبه	۹۶/۵/۳۰	چلوجوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	ماست-نان	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۵/۳۱	ماکارونی با گوشت چرخ کرده	ماست-نان	ماست-شیر-نان
چهارشنبه	۹۶/۶/۱	شوید باقلا پلو با گوشت	ماست-نان	دوغ-میوه-نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	-	نان
	شام	کنسرو بادمجان-نان-شیر کاکائو		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	-	نان
	شام	ناگت مرغ-خیارشور- گوجه فرنگی-نان باگت-میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار و شام ۱	کنار غذایی ناهار	کنار غذایی شام
شنبه	۹۶/۶/۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی	ماست-نان	سالاد-میوه-نان
یکشنبه	۹۶/۶/۵	کتلت مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	دلستر-نان باگت	دلستر-شیر طعم دار- نان
دوشنبه	۹۶/۶/۶	چلو کباب کوبیده نگینی لیموترش-گوجه-کره-سماق	دوغ-نان	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۶/۷	چلو خورش قورمه سبزی	ماست موسیر-نان	ماست موسیر-شیر-نان
چهارشنبه	۹۶/۶/۸	شوید باقلا پلو با مرغ ماست	سالاد-نان	ماست-میوه-نان
پنج شنبه	ناهار	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما-ماست	-	نان
	شام	فلافل-ترشی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش-دلستر	-	نان
	شام	تخم مرغ و سیب زمینی- میوه		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار و شام ۱	کنار غذایی ناهار	کنار غذایی شام
شنبه	۹۶/۶/۱۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	ماست موسیر - نان	ماست موسیر - میوه - نان
یکشنبه	۹۶/۶/۱۲	چلو جوجه کباب لیموترش - گوجه - کره	دوغ - نان	دوغ - شیر کاکائو - نان
دوشنبه	۹۶/۶/۱۳	چلو خورش قورمه سبزی	سالاد - نان	ماست - میوه - نان
سه شنبه	۹۶/۶/۱۴	شنیسل مرغ سیب زمینی - گوجه - خیارشور - سس قرمز - نان	دلستر - نان	دلستر - شیر طعم دار - نان
چهارشنبه	۹۶/۶/۱۵	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه - لیموترش - کره - سماق	دوغ - نان	دوغ - میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	شوید با قلا پلو با مرغ - ماست	-	نان
	شام	خوراک تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر	-	نان
	شام	فلافل سس کچاپ - نان باگت - میوه		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار و شام ۱	کنار غذایی ناهار	کنار غذایی شام
شنبه	۹۶/۶/۱۸	تعطیل رسمی		
یکشنبه	۹۶/۶/۱۹	شوید با قلا پلو با گوشت	ماست - نان	ماست - شیر طعم دار - نان
دوشنبه	۹۶/۶/۲۰	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور - سس قرمز	ماست - نان	ماست - میوه - نان
سه شنبه	۹۶/۶/۲۱	چلو جوجه کباب لیموترش - گوجه - کره	دوغ - نان	ماست - شیر - نان
چهارشنبه	۹۶/۶/۲۲	چلو خورش قورمه سبزی	ماست موسیر - نان	ماست موسیر - میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	-	نان
	شام	خوراک تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر	-	نان
	شام	سالاد الویه مرغ خیارشور - گوجه - نان باگت - میوه		