

## برنامه غذایی ناهار و شام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۷/۴/۳۰ لغایت ۹۷/۶/۰۲

#### هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	کنار غذایی شام
شنبه	۹۷/۴/۳۰	چلوکباب کوبیده نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ	گوجه چینی-خیارشور- سیب زمینی-سس کچاپ- سوپ جو-دوغ	میوه - نان
یکشنبه	۹۷/۴/۳۱	شوید باقلا پلو با مرغ ماست	چلوخورش قورمه سبزی ماست	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۵/۰۱	چلوجوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-ماست	موساکای یونانی -سس کچاپ-سیب زمینی- آش جو-ماست	میوه - نان
سه شنبه	۹۷/۰۵/۰۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست موسیر	شنیسل مرغ -گوجه- خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ- ماست موسیر	شیرکاکائو-نان
چهارشنبه	۹۷/۰۵/۰۳	چلوخورش قیمه سیب زمینی-سالاد	فیله با قارچ سس کچاپ-خیارشور- سالاد	میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	عدس پلو با گوشت چرخ کرده ماست-شیر		نان
	شام	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر- میوه	-	نان
	شام	کنسرو لوبیا چیتی		

#### هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	کنار غذایی شام
شنبه	۹۷/۰۵/۰۶	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	کنتل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ- ماست	میوه - نان
یکشنبه	۹۷/۰۵/۰۷	چلو کباب کوبیده نگینی لیموترش-گوجه-کره-سماق-دوغ	ماکارونی با گوشت چرخ کرده- خیارشور-دوغ	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۵/۰۸	شوید باقلا پلو با گوشت سالاد	راتاتوی -سس کچاپ-سیب زمینی-سالاد	میوه - نان
سه شنبه	۹۷/۰۵/۰۹	چلوجوجه کباب -گوجه-لیموترش-کره-ماست-	کوکوسیب زمینی -خیارشور- گوجه-ماست	شیرکاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۰۵/۱۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست موسیر	شنیسل مرغ -گوجه-خیارشور- سیب زمینی -سس کچاپ- ماست موسیر	میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-دوغ-شیر	-	نان

		فلافل - گوجه - خیار شور - دوغ	شام	۹۷/۰۵/۱۱
نان	-	چلو تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر - میوه	ناهار	جمعه ۹۷/۰۵/۱۲
		سالاد الویه مرغ - گوجه - خیار شور	شام	

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	کنار غذایی شام
شنبه	۹۷/۰۵/۱۳	چلو جوجه کباب لیمو ترش - گوجه - کره - دوغ	کوفته تبریزی - فلفل دلمه - دوغ	میوه - نان
یکشنبه	۹۷/۰۵/۱۴	چلو خورشت قیمه بادمجان - سالاد	فیله با قارچ سس کچاپ - خیار شور - سالاد	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۵/۱۵	چلو کباب کوبیده نگینی لیمو ترش - گوجه - کره - سماق - ماست	جوجه چینی - خیار شور سیب زمینی - سس کچاپ - ماست	میوه - نان
سه شنبه	۹۷/۰۵/۱۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	کتلت - خیار شور - سیب زمینی - ماست موسیر	شیر کاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۰۵/۱۷	زرشک پلو با مرغ - ماست	میرزا قاسمی - فلفل دلمه - ماست	میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست - شیر	-	نان
	شام	ناگت مرغ - گوجه - خیار شور		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر - میوه	-	نان
	شام	کنسرو لوبیا چیتی		

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	کنار غذایی شام
شنبه	۹۷/۰۵/۲۰	چلو خورشت قیمه سیب زمینی - ماست موسیر	شنیسل مرغ - گوجه - خیار شور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر	میوه - نان
یکشنبه	۹۷/۰۵/۲۱	چلو جوجه کباب لیمو ترش - گوجه - کره - دوغ	کشک بادمجان - فلفل دلمه - دوغ	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۵/۲۲	چلو خورشت قورمه سبزی - سالاد	جوجه چینی - خیار شور - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد	میوه - نان
سه شنبه	۹۷/۰۵/۲۳	چلو کباب کوبیده نگینی لیمو ترش - گوجه - کره - سماق - دلستر	راتاتوی - سس کچاپ - سیب زمینی - دلستر	شیر کاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۰۵/۲۴	عدس پلو با گوشت چرخ کرده ماست	فیله با قارچ سس کچاپ - خیار شور - ماست	میوه - نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست - شیر	-	نان

		کنسرو لوبیا چیتی	شام	۹۷/۰۵/۲۵
نان	-	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش-دلستر-میوه	ناهار	جمعه ۹۷/۰۵/۲۶
		سالاد الویه مرغ خیارشور-گوجه-نان باگت	شام	

### هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	کنار غذایی شام
شنبه	۹۷/۰۵/۲۷	شوید باقلا پلو با گوشت-ماست	کوکوسبزی - خیارشور-گوجه- سس-ماست	میوه - نان
یکشنبه	۹۷/۰۵/۲۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست موسیر	شنیسل مرغ -گوجه-خیارشور- سیب زمینی-سس کچاپ-ماست موسیر	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۰۵/۲۹	چلوجوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-دوغ	کوفته تبریزی-فلفل دلمه-دوغ	میوه - نان
سه شنبه	۹۷/۰۵/۳۰	چلوخورش قیمه سیب زمینی - سالاد	فلفل-گوجه-خیارشور-سالاد	شیر کاکائو - نان
چهارشنبه	۹۷/۰۵/۳۱	<b>تعطیل رسمی</b>		
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست-شیر	-	نان
	شام	کنسرو لوبیا چیتی	-	-
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیمو ترش- دلستر-میوه	-	نان
	شام	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور	-	-

اداره تغذیه

\* این برنامه کاملاً ثابت نبوده و بنا به شرایط امکان تغییر در آن وجود دارد\*