

برنامه غذایی شام خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۸/۰۱ لغایت ۹۵/۸/۲۸

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۸/۰۱	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره - دوغ - میوه	کشک بادمجان لفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-آش رشته سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۰۸/۰۲	چلوخورش قورمه سبزی سالاد-سس سفید	فیله با قارچ خیارشور- سالاد- سس سفید-سس قرمز	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۰۸/۰۳	چلواکبر جوجه- ماست-میوه	لازانيا و اش جو سیب زمینی خوراکی- سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۰۸/۰۴	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز-خیارشور-ماست موسیر	جوجه چینی -سیب زمینی-سس قرمز-ماست موسیر	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد یکنفره	نان- شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۰۸/۰۵	چلو کباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق- میوه-دوغ	کوکوسبزی-کوجه 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	نانگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-شیر	نان
	شام		زرشک پلو با مرغ - ماست		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-میوه	سالاد الویه-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	۹۵/۰۸/۰۸	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره - دوغ - میوه	خوراک کتلت-گوجه-سس قرمز خیارشور-سس کچاپ-دوغ- میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۰۸/۰۹	چلوخورش قیمه سیب زمینی-سالاد	پیتزا و سوپ جو-سس کچاپ-سالاد	سه نوع میوه سالاد یکنفره - بادام زمینی-سوپ جو	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۰۸/۱۰	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر- میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه-دلستر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان

سه شنبه	۹۵/۰۸/۱۱	چلو خورشت قورمه سبزی ماست	خوراک فیله با قارچ -سس قرمز خیارشور- ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۰۸/۱۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی-سس قرمز-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-سوپ جو	نان
پنجشنبه ۹۵/۸/۱۳	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	نان	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر		
جمعه ۹۵/۸/۱۴	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور- سس قرمز-میوه	نان	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور- سس قرمز-میوه		

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۸/۱۵	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ-گوجه پوره-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- بادام زمینی-آش جو	نان
یکشنبه	۹۵/۰۸/۱۶	چلو کباب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره- سماق-دوغ	کشک بادمجان قلقل دلمه-دوغ	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۰۸/۱۷	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز-خیارشور-سالاد- میوه	راتاتوی-سس کچاپ خیارشور-سالاد-سس- سیب زمینی سرخ کرده- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۰۸/۱۸	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- ماست	خوراک گوشت و قارچ خیارشور- ماست	سه نوع میوه-عدسی سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۰۸/۱۹	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	کنتل مرغ-سیب زمینی-سس قرمز خیارشور-گوجه-ماست- میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه ۹۵/۸/۲۰	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست		کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-میوه-شیر	
جمعه ۹۵/۸/۲۱	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه	نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست		خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه	

## هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۸/۲۲	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- ماست-میوه	خوراک کتلت-گوجه-سیب زمینی خیارشور-سس کچاپ-ماست- میوه	سه نوع میوه- سبزیجات پخته -سوپ جو	نان
یکشنبه	۹۵/۰۸/۲۳	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سالاد	لازانيا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ- سالاد	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد-سس	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۰۸/۲۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر- میوه	کوکو سیب زمینی-سس قرمز خیارشور-گوجه-دلستر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
سه شنبه	۹۵/۰۸/۲۵	چلو کباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق- دوغ	چیکن استرگانف-چیپس- دوغ	سه نوع میوه- سبزیجات پخته -آش رشته	نان - شیر
چهارشنبه	۹۵/۰۸/۲۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما-ماست موسیر- میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی-ماست موسیر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست		کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست		کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-شیر	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- میوه	نان
۹۵/۸/۲۸	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- میوه	نان

سروینگ 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\*