

## برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### مدیریت امور دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۸/۲ لغایت ۹۴/۸/۲۹

#### هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۸/۲	عاشورای حسینی - تعطیل		
یکشنبه	۹۴/۸/۳	چلو خورش قیمه سیب زمینی	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
دوشنبه	۹۴/۸/۴	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی	سالاد-نان
سه شنبه	۹۴/۸/۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	چیکن استرگانف چیپس	ماست موسیر- میوه-نان
چهارشنبه	۹۴/۸/۶	چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش-کره	راتاتوی و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی خوراکی	دوغ-نان

#### هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۸/۹	چلو خورش قورمه سبزی	خوراک کباب تابه ای پوره-خیارشور	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۴/۸/۱۰	زرشک پلو با مرغ	لازانیا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	سالاد-نان
دوشنبه	۹۴/۸/۱۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کنتل و خوراک لوبیا سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
سه شنبه	۹۴/۸/۱۲	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۴/۸/۱۳	چلو خورش قیمه سیب زمینی	سالاد الویه گوجه-خیارشور	ماست-نان

#### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۸/۱۶	شوید باقلاپلو با گوشت	خوراک کنتل و سوپ جو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۴/۸/۱۷	عدس پلو با گوشت چرخ و کشمش خرما	چیکن استرگانف چیپس	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۴/۸/۱۸	چلو اکبر جوجه	خوراک کباب تابه ای پوره-خیارشور	ماست-نان
سه شنبه	۹۴/۸/۱۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی	راتاتوی و آش جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	سالاد-نان
چهارشنبه	۹۴/۸/۲۰	چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش-کره	میرزا قاسمی و خوراک لوبیا لفل دلمه	دوغ-نان

## هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۸/۲۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ خیارشور - سس کچاپ	ماست موسیر - میوه - نان
یکشنبه	۹۴/۸/۲۴	چلو جوجه کباب لیموترش - گوجه - کره	لازانیا و آش رشته سیب زمینی خوراکی - سس کچاپ	نان
دوشنبه	۹۴/۸/۲۵	چلو خورش فسنجان	جوجه چینی سس تاتار - خیارشور - پوره	ماست - نان
سه شنبه	۹۴/۸/۲۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور	چیکن استرگانف چیپس	سالاد - نان
چهارشنبه	۹۴/۸/۲۷	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش	کشک بادمجان و سوپ جو لفل دلمه	دلستر - نان

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

اداره تغذیه