

برنامه غذایی شام خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۸/۲ لغایت ۹۴/۸/۲۹

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه	
شنبه	۹۴/۸/۲	عاشورای حسینی تعطیل				
یکشنبه	۹۴/۸/۳	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	جوجه چینی خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ-دوغ-میوه	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر	
دوشنبه	۹۴/۸/۴	شوید باقلاپلو با گوشت ماست	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ- ماست	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو -میوه	نان-پنیر	
سه شنبه	۹۴/۸/۵	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه- ماست-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو	
چهارشنبه	۹۴/۸/۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده ماست	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ-ماست	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-سوپ جو	نان-حلوا شگری	
پنجشنبه	۹۴/۸/۷	زرشک پلو با مرغ-دوغ	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-دوغ		نان-شیر	
جمعه	۹۴/۸/۸	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-دلستر-میوه		نان	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۸/۹	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ سیب زمینی-خیارشور-سس قرمز- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-پنیر
یکشنبه	۹۴/۸/۱۰	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ	خوراک گوشت و قارچ خیارشور-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۴/۸/۱۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی سالاد-سس	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور- سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو سالاد یکنفره-میوه	نان-پنیر
سه شنبه	۹۴/۸/۱۲	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ	کشک بادمجان لفل دلمه-دوغ-نان	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد یکنفره-سس	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۴/۸/۱۳	شوید باقلاپلو با گوشت- ماست-میوه	کوکو سیب زمینی گوجه-خیارشور-ماست-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان-حلواشگری
پنج شنبه	۹۴/۸/۱۴	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر		نان-شیر
جمعه	۹۴/۸/۱۵	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-ماست		نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۸/۱۶	چلو خورش قورمه سبزی ماست موسیر-میوه	فیله با قارچ خیارشور- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-پنیر
یکشنبه	۹۴/۸/۱۷	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۴/۸/۱۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست-میوه	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-پوره-سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو-میوه	نان-پنیر
سه شنبه	۹۴/۸/۱۹	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر	کوفته تبریزی دلستر	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد-سس	نان-شیر مالت
چهارشنبه	۹۴/۸/۲۰	چلوخور میوه ش فسنجان- سالاد-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-سالاد-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان-تخم مرغ
پنج شنبه	۹۴/۸/۲۱	زرشک پلو با مرغ - ماست	خوراک تن ماهی- زیتون-لیموترش-دلستر		نان-شیر
جمعه	۹۴/۸/۲۲	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- دلستر		نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۸/۲۳	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره- دوغ-میوه	کشک بادمجان فلفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-پنیر
یکشنبه	۹۴/۸/۲۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر-	شنیسل مرغ پوره-سس کچاپ-خیارشور- ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۴/۸/۲۵	شوید باقلاپلو با گوشت سالاد-میوه	خوراک کباب تابه ای سیب زمینی-خیارشور-سالاد- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو-میوه	نان-پنیر
سه شنبه	۹۴/۸/۲۶	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ	خوراک گوشت و قارچ خیارشور-دوغ	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۸/۲۷	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	سالاد الویه خیارشور-گوجه-ماست-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان-حلواشکری
پنج شنبه	۹۴/۸/۲۸	زرشک پلو با مرغ- ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه		نان-شیر
جمعه	۹۴/۸/۲۹	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه- ماست-میوه		نان

* سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لپو، زیتون و ... در قالب بسته بندی ۳۰۰ گرمی

اداره تغذیه

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