

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۸/۳۰ لغایت ۹۴/۱۰/۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۸/۳۰	شوید باقلاپلو با گوشت ماست - میوه	جوجه چینی سس کچاپ-خیارشور-پوره- ماست-میوه	سوپ قارچ -سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۹/۱	ماکارونی با گوشت و قارچ خیارشور-سس کچاپ-سالاد	چیکن استرگانف چیپس -سالاد	خوراک لوبیا -سه نوع میوه- سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۴/۹/۲	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ -میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه-دوغ-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۹/۳	چلو خورشت قورمه سبزی ماست	خوراک فیله با قارچ خیارشور- ماست	سوپ شیر-تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۹/۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	خوراک کنتل سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-دلستر-میوه	سوپ جو -سه نوع میوه- سبزیجات پخته	نان
پنجشنبه	۹۴/۹/۵	زرشک پلو با مرغ-دوغ	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-دوغ		نان
جمعه	۹۴/۹/۶	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-دلستر		نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۹/۷	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ -میوه	کشک بادمجان فلفل دلمه-دوغ-میوه	سوپ جو -سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۹/۸	چلو خورشت قیمه بادمجان سالاد-سس	فیله با قارچ خیارشور- سالاد	عدسی-سه نوع میوه-سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۴/۹/۹	شوید باقلاپلو با گوشت- ماست-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور- ماست-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۹/۱۰	زرشک پلو با مرغ-ماست	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور-سس کچاپ-ماست	سوپ قارچ -تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۴/۹/۱۱				
پنج شنبه	۹۴/۹/۱۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست موسیر	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		نان
جمعه	۹۴/۹/۱۳	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-دوغ		نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۹/۱۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	لازانيا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-دلستر-میوه	سوپ جو -سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۹/۱۵	چلوکباب زعفرانی سماق-گوجه-لیموترش-کره- دوغ	فیله با قارچ خیارشور-دوغ-میوه	خوراک لوبیا -سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۴/۹/۱۶	چلوجوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ-ماست موسیر-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۹/۱۷	چلوخورش فسنجان - سالاد	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ-سالاد	سوپ قارچ -تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۹/۱۸	استانبولی پلو با گوشت چرخ کرده ماست-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی - خیارشور-ماست-میوه	آش جو-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	۹۴/۹/۱۹	رحلت رسول اکرم(ص)			
جمعه	۹۴/۹/۲۰	خوراک تن ماهی-زیتون-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-دلستر		نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۹/۲۱	شهادت امام رضا(ع)			
یکشنبه	۹۴/۹/۲۲	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	۹۴/۹/۲۳	شوید باقلاپلو با گوشت سالاد-میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه-سالاد-میوه	عدسی-سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان
سه شنبه	۹۴/۹/۲۴	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-دوغ	کوکوسیب زمینی خیارشور-گوجه-دوغ	آش رشته-تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۹/۲۵	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	خوراک کباب تابه ای ماست-میوه	سوپ جو-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	۹۴/۹/۲۶	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه خیارشور-گوجه-دلستر		نان
جمعه	۹۴/۹/۲۷	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه-ماست		نان

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۹/۲۸	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-دوغ-میوه	کشک بادمجان لفل دلمه-دوغ-میوه	سوپ قارچ-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۹/۲۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست	شنیسل مرغ پوره-سس کچاپ-خیارشور- ماست	خوراک لوبیا-سه نوع میوه- سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر
شنبه	۹۴/۹/۳۰	شوید باقلاپلو با گوشت سالاد-میوه	چیکن استرگانف سیب زمینی-خیارشور-سالاد- میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۱۰/۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست موسیر	جوجه چینی سس-چیپس-خیارشور-ماست موسیر	سوپ جو-تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۱۰/۲	سبزی پلو باماهی لیمو ترش-دلستر-میوه	خوراک گوشت و قارچ خیارشور-چیپس-دلستر-میوه	آش جو-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	۹۴/۱۰/۳	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	نان
جمعه	۹۴/۱۰/۴	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه-ماست	ناگت مرغ-خیارشور-گوجه-ماست	نان

توجه:

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 کاملاً ثابت نبوده و بنا به شرایط امکان تغییر در آن وجود دارد