

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۰۹/۰۴ لغایت ۹۶/۱۰/۰۱

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۰۴	چلو جوجه کباب- گوجه - لیموترش - کره- ماست- میوه	کوکوسبزی- اش رشته -خیارشور- گوجه- ماست- میوه	سه نوع میوه- اش رشته- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۰۵	چلو خورش قورمه سبزی- ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی- سس کچاپ- ماست موسیر	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	شیر- نان
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۰۶	شهادت امام حسن عسگری(ع) و آغاز امامت حضرت مهدی(عج)			
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۰۷	چلو کباب کوبیده - گوجه- لیموترش- سماق کره- سبزی خوردن	شنیسل مرغ و سوپ گوجه-خیارشور- سیب زمینی - سس کچاپ- سبزی خوردن	سه نوع میوه- خوراک لوبیا- سبزی خوردن	شیر کاکائو
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۰۸	سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر- میوه	کتلت و اش رشته -گوجه-خیارشور- سس کچاپ- دلستر- میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	کنسرولوبیا چیتی- شیر کنسرولوبیا چیتی- شیر		
۱۳۹۶/۰۹/۰۹	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	سالاد الویه- گوجه-خیارشور- میوه سالاد الویه- گوجه-خیارشور- میوه		
۱۳۹۶/۰۹/۱۰	شام	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۱	چلو کباب نگینی گوجه- لیموترش- کره- سماق- دوغ- میوه	موساکا -سس کچاپ- سیب زمینی- دوغ- میوه	سه نوع میوه- اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی سبزی خوردن- میوه	فیله با قارچ -گوجه-خیارشور- سبزی خوردن- میوه	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان- شیر کاکائو
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر- میوه	جوجه چینی -سس- سیب زمینی- ماست موسیر- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۴	سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	خوراک کتلت و سوپ -گوجه-خیارشور- سس کچاپ- دلستر	سه نوع میوه- خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان- شیر
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۵	ولادت حضرت رسول اکرم(ص)			

نان	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر	زرشک پلو بامرغ - ماست	ناهار	پنج شنبه ۹۶/۰۹/۱۶
	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر	زرشک پلو بامرغ - ماست	شام	
نان	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناهار	جمعه ۹۶/۰۹/۱۷
	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	شام	

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۸	شوید باقلا با گوشت - ماست موسیر - میوه	کوکوسبزی - خیارشور - گوجه - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۱۹	ماکارونی با گوشت چرخ کرده - سس کچاپ - زیتون - میوه	جوجه چینی - سس سیب زمینی - زیتون - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۰	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - سبزی خوردن - میوه	کشک بادمجان - فلفل دلمه - سبزی خوردن - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۱	چلو خورش فسنجان - سالاد	فیله با قارچ - گوجه - خیارشور - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لویا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۲	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	راتاتوی و سوپ جو - سس کچاپ - سیب زمینی - دوغ - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو بامرغ - ماست	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر	نان	
	شام	زرشک پلو بامرغ - ماست	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۵	لویا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر - میوه	فیله با قارچ - سس کچاپ - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۶	چلو جوجه کباب - لیموترش - کره - ماست	خوراک راگو با گوشت - ماست	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۱۳۹۶/۰۹/۲۷	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	کشک بادمجان - فلفل دلمه - دلستر - میوه	سه نوع میوه - عدسی - سالاد - سس	نان

نان - شیر	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	کوفته تبریزی - فلفل دلمه - سبزی خوردن	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - سبزی خوردن	۱۳۹۶/۰۹/۲۸	سه شنبه
نان	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	شنیسل مرغ و سوپ جو گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد - میوه	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد - میوه	۱۳۹۶/۰۹/۲۹	چهارشنبه
نان	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	ناهار	۹۶/۰۹/۳۰	پنج شنبه
	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	شام		جمعه
نان	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناهار	۹۶/۱۰/۰۱	جمعه
	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	شام		

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لبو، 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