

برنامه غذایی شام خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۱۱/۰۳ لغایت ۹۴/۱۱/۳۰

هفته اول

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|--------------------|---------|--|---|--|------------------|
| شنبه | ۹۴/۱۱/۳ | لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر - میوه | چیکن استر گانف چیپس - ماست موسیر - میوه | سوپ قارچ - سه نوع میوه - سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۴/۱۱/۴ | چلو خورش قورمه سبزی - سالاد | خوراک فیله با قارچ - سس کچاپ - خیارشور - سالاد | سوپ - سه نوع میوه - سبزیجات پخته | نان - شیر |
| دوشنبه | ۹۴/۱۱/۵ | چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه | میرزا قاسمی لفل دلمه - دوغ - میوه | آش رشته - سه نوع میوه - سالاد یکنفره - بادام زمینی | نان |
| سه شنبه | ۹۴/۱۱/۶ | چلو خورش قیمه سیب زمینی - سوپ - ماست | موساکای یونانی و سوپ - ماست | سوپ - سه نوع میوه - سبزیجات پخته | نان - شیر کاکائو |
| چهارشنبه | ۹۴/۱۱/۷ | ماکارونی با گوشت چرخ کرده - ماست - میوه | جوجه چینی - سوپ سس - خیارشور - چیپس - ماست - میوه | خوراک لوبیا - سه نوع میوه - سبزیجات پخته | نان |
| پنجشنبه ۹۴/۱۱/۸ | ناهار | زرشک پلو با مرغ - ماست | | سالاد الویه - خیارشور - گوجه فرنگی - ماست | نان |
| | شام | زرشک پلو با مرغ - ماست - شیر | | سالاد الویه - خیارشور - گوجه فرنگی - ماست - شیر | |
| جمعه ۹۴/۱۱/۹ | ناهار | چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر | | کنسرو لوبیا چیتی - ترشی | نان |
| | شام | چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه | | کنسرو لوبیا چیتی - ترشی - میوه | |

هفته دوم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|----------|--|--|--|-------------------|
| شنبه | ۹۴/۱۱/۱۰ | چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره- سماق- دوغ-میوه | کشک بادمجان لفل دلمه-دوغ-میوه | عدسی-سه نوع میوه-سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۴/۱۱/۱۱ | چلوخورش قیمه ماست | خوراک کباب قفقازی سیب زمینی خوراکی- خیارشور-ماست | سوپ جو-سه نوع میوه-سبزیجات پخته | نان-شیر |
| دوشنبه | ۹۴/۱۱/۱۲ | سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش-ترشی- میوه | لازانيا و سوپ جو سس قرمز-سیب زمینی-خیارشور- ترشی-میوه | آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره- بادام زمینی | نان |
| سه شنبه | ۹۴/۱۱/۱۳ | عدس پلو-خرما-کشمش- ماست | جوجه چینی- خیارشور-سیب زمینی -سس قرمز-ماست | سوپ قارچ-تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه | نان-شیر کاکائو |
| چهارشنبه | ۹۴/۱۱/۱۴ | چلو جوجه کباب-کره- گوجه-لیموترش-دوغ- میوه | ماکارونی-خیارشور- سس قرمز-دوغ-میوه | آش رشته-سه نوع میوه-سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ-ماست | | خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | نان |
| | شام | زرشک پلو با مرغ-ماست-شیر | | خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر- شیر | |
| جمعه | ناهار | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | | کنسرو لوبیا چیتی-ترشی | نان |
| | شام | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-میوه | | کنسرو لوبیا چیتی-ترشی-میوه | |

هفته سوم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|----------|---|--|---|---------|
| شنبه | ۹۴/۱۱/۱۷ | چلوخورشت قیمه- ماست-میوه | شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ- ماست-میوه | سوپ جو-سه نوع میوه-سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۴/۱۱/۱۸ | چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- ماست | کوکو سیب زمینی-آش رشته-ماست | خوراک لوبیا-سه نوع میوه-سبزیجات پخته | نان-شیر |
| دوشنبه | ۹۴/۱۱/۱۹ | لوبیا پلویا گوشت چرخ کرده-ماست موسیر-میوه | جوجه چینی-سس- چیپس-خیارشور-ماست موسیر-میوه | آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره-بادام زمینی | نان |
| سه شنبه | ۹۴/۱۱/۲۰ | چلوخورش قورمه سبزی- سالاد-سس | کباب تابه ای -سیب زمینی-خیارشور- سالاد-سس | آش جو-تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه | نان-شیر |
| چهارشنبه | ۹۴/۱۱/۲۱ | چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش- کره-دوغ-میوه | خوراک کتلت گوشت- سوپ خیارشور-سس کچاپ- دوغ-میوه | سوپ جو-سه نوع میوه-سالاد-سس- شکلات | نان |

| | | | |
|-----|--------------------------------|------------------------------------|----------|
| | پیروزی انقلاب اسلامی | ۹۴/۱۱/۲۲ | پنج شنبه |
| نان | کنسرو لوبیا چیتی - ترشی | چلو تن ماهی - زیتون - دلستر | ناهار |
| | کنسرو لوبیا چیتی - ترشی - میوه | چلو تن ماهی - زیتون - دلستر - میوه | شام |

هفته چهارم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|----------|--|---|--|---------------------|
| شنبه | ۹۴/۱۱/۲۴ | عدس پلو با گوشت چرخ کرده سالاد-سس-میوه | شنیسل مرغ چیپس-سس کچاپ- خیارشور-سالاد-سس -میوه | سه نوع میوه-عدسی-سالاد-سس- | نان |
| یکشنبه | ۹۴/۱۱/۲۵ | چلو جوجه کباب - کره - گوجه - لیموترش - دوغ | کوفته تبریزی - دوغ | سه نوع میوه - سبزیجات پخته - خوراک لوبیا | نان - شیر کاکائو |
| دوشنبه | ۹۴/۱۱/۲۶ | چلو خورش قورمه سبزی ماست - میوه | لازانيا و سوپ جو - ماست - میوه | سوپ جو - سه نوع میوه - سالاد - سس - بادام زمینی | نان |
| سه شنبه | ۹۴/۱۱/۲۷ | سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی | میرزا قاسمی - ترشی | آش رشته - تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه | نان - شیر |
| چهارشنبه | ۹۴/۱۱/۲۸ | ماکارونی - ماست - میوه | جوجه چینی - چیپس - خیارشور - سس ماست - میوه | سوپ جو - سه نوع میوه - سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ - ماست | زرشک پلو با مرغ - ماست - شیر | خوراک تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر | نان |
| | شام | | | خوراک تن ماهی - زیتون - لیمو ترش - دلستر - شیر | |
| جمعه | ناهار | چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی | چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی - میوه | ناگت مرغ - خیارشور - سس قرمز - ماست | نان |
| | شام | چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی - میوه | | ناگت مرغ - خیارشور - سس قرمز - ماست - میوه | |

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