

برنامه غذایی شام خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۱۱/۲ لغایت ۹۵/۱۲/۶

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۱/۲	لوبیاپلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر - میوه	کتلت مرغ و آش رشته خیارشور- سیب زمینی- سس کچاپ- نان باگت- ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه- آش رشته سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۳	شوید باقلا پلو با مرغ- سالاد	موساکا و آش جو سیب زمینی خوراکی- سس کچاپ- سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه- آش جو	نان- شیر طعم دار
دوشنبه	۹۵/۱۱/۴	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز- خیارشور- ماست- میوه	جوجه چینی - سیب زمینی- سس قرمز- ماست- میوه	سه نوع میوه- آش رشته- سالاد یکنفره- بادام زمینی	نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۵	چلو جوجه کباب لیموترش- گوجه- کره- دوغ	کوکو سیب زمینی و سوپ جو خیارشور- گوجه- دوغ	سه نوع میوه- سوپ جو سبزیجات پخته	نان- شیر
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۶	شوید باقلا با گوشت- ماست- میوه	خوراک فیله با قارچ- ماست- میوه	سه نوع میوه- آش جو- سالاد- سه مغز	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان - شیر	نان	۹۵/۱۱/۷
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو بادمجان - شیر	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناگت مرغ- خیارشور- سس قرمز - میوه	نان	۹۵/۱۱/۸
	شام	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناگت مرغ- خیارشور- سس قرمز - میوه	نان	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۱/۹	چلو جوجه کباب گوجه- لیموترش- کره- دوغ- میوه	کوکوسبزی آش جو- گوجه فرنگی- سس قرمز- خیارشور- دوغ- میوه	سه نوع میوه- آش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۰	چلو خورشت قیمه سیب زمینی- سالاد	کباب قفقازی و سوپ جو- گوجه- نارنج- سالاد	سه نوع میوه سالاد یکنفره - بادام زمینی- سوپ جو	نان- شیر
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۱	چلو کباب کوبیده- گوجه- نارنج- کره- سماق- میوه	خوراک کتلت مرغ- گوجه- سس قرمز- سیب زمینی- نان باگت خیارشور- سس کچاپ- ماست- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه- آش جو	نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده- کشمش- خرما- ماست	جوجه چینی- سس قرمز- سس سفید- سیب زمینی- ماست	سه نوع میوه- خوراک عدسی- سبزیجات پخته	نان- شیر طعم دار
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۱۳	سبزی پلو با ماهی	خوراک فیله با قارچ	سه نوع میوه	نان

	زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	خیارشور-سس قرمز-دلستر-میوه	سالاد یکنفره-سوپ جو-بادام زمینی
پنجشنبه ۹۵/۱۱/۱۴	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر
جمعه ۹۵/۱۱/۱۵	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	فلافل-ترشی-میوه
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	فلافل-ترشی-میوه

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۱/۱۶	چلو خورش قورمه سبزی ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ-گوجه سیب زمینی-گوجه-سس کچاپ-خیارشور-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- آش رشته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۷	چلو گوجه کباب-گوجه- نارنج-کره-ماست	موساکا و سوپ جو-سس کچاپ -سس-سیب زمینی سرخ کرده-ماست	سه نوع میوه-آش جو سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان-شیر عسل
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۸	چلو خورش فسنجان با گوشت - سالاد-میوه	فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ-سالاد- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه- سوپ جو	نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۹	شوید باقلا پلو با گوشت ماست	جوجه چینی -سس سفید-سیب زمینی- سس قرمز-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۰	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سالاد-میوه	خوراک گوشت وقارچ و آش رشته سیب زمینی-سس قرمز- خیارشور-سالاد-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه ۹۵/۱۱/۲۱	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو خوراک بادمجان-شیر	کنسرو خوراک بادمجان-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو خوراک بادمجان-شیر		
جمعه ۹۵/۱۱/۲۲	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-میوه	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-میوه		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۱/۲۳	چلو کباب کوبیده نگینی لیموترش-گوجه-کره-سماق-دوغ -میوه	کوفته تبریزی -فلفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -اش جو	نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۲۴	ماکارونی با گوشت و قارچ- سوپ جو-سس کچاپ خیارشور-سالاد	جوجه چینی -سس کچاپ-چیپس-خیارشور- سالاد	سه نوع میوه-سوپ جو -سالاد-سه مغز	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۱۱/۲۵	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	کوکو سبزی گوجه-خیارشور-دلستر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -آش رشته	نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۲۶	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سالاد	رولت گوشت و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ- سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان - شیر طعم دار
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۷	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده -ماست-میوه	کباب تابه ای-آش رشته چیپس- ماست -میوه	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	خوراک لوبیا و ۲ عدد تخم مرغ-گوجه-خیارشور- شیر	خوراک لوبیا و ۲ عدد تخم مرغ-گوجه-خیارشور- شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-میوه	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر			

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۱/۳۰	عدس پلو با گوشت چرخ کرده -ماست موسیر-میوه	کنلت مرغ و آش رشته خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ- نان باگت-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-آش رشته سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۱	شوید باقلا پلو با مرغ-سالاد	موساکا و آش جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ- سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه-آش جو	نان-شیر طعم دار
دوشنبه	۹۵/۱۲/۲	چلو خورش قورمه سبزی -ماست-میوه	جوجه چینی -سیب زمینی-سس قرمز-ماست-میوه	سه نوع میوه-آش رشته-سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۳	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-دوغ	کوکو سیب زمینی و سوپ جو خیارشور-گوجه-دوغ	سه نوع میوه-سوپ جو سبزیجات پخته	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۱۲/۴	شوید باقلا با گوشت-ماست- میوه	خوراک فیله با قارچ-ماست-میوه	سه نوع میوه-آش جو-سالاد-سه مغز	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو خوراک بادمجان-شیر	کنسرو خوراک بادمجان-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-		نان

	میوه			۹۵/۱۲/۶
	میوه ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز - 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