

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۱۱/۰۷ لغایت ۹۶/۱۲/۰۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۱/۷	چلوکباب کوبیده و آش رشته-گوجه-لیموترش - کره-سماق- دوغ-میوه	کوکوسبزی- آش رشته- خیارشور-گوجه-سس- دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته -سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۱/۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی-سس کچاپ- ماست موسیر	سه نوع میوه--سبزیجات پخته بادام زمینی	شیر-نان
دوشنبه	۹۶/۱۱/۹	چلو جوجه کباب و سوپ جو- گوجه-لیموترش-کره-ماست- میوه	میرزا قاسمی- سوپ جو- سس کچاپ-سیب زمینی-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۱/۱۰	چلو خورش فسنجان-سالاد	کتلت مرغ گوجه-خیارشور- سیب زمینی -سس کچاپ- سالاد	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۱۱	سبزی پلوی ماهی-زیتون- لیموترش-ترشی-میوه	آبگوشت ترشی	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست		کنسرو بادمجان-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست		کنسرو بادمجان-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 دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۱/۱۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی و آش رشته-ماست-میوه	فیله با قارچ و آش رشته سس کچاپ-خیارشور- ماست-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۹۶/۱۱/۱۵	چلوکباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-سماق-سبزی خوردن	کشک بادمجان-سبزی خوردن	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۱۱/۱۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-سبزی خوردن- میوه	آبگوشت سبزی خوردن	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-زیتون	نان
سه شنبه	۹۶/۱۱/۱۷	چلو خورش قورمه سبزی و آش جو-سالاد	جوجه چینی و آش جو -سس-سیب زمینی-سالاد	سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان-شیر

نان	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	کوفته تبریزی- فلفل دلمه- ماست-میوه	چلو جوجه کباب- گوجه- لیموترش- کره- ماست- میوه	۹۶/۱۱/۱۸	چهارشنبه
نان	فلافل- گوجه- خیارشور- شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	ناهار	پنج شنبه	۹۶/۱۱/۱۹
	فلافل- گوجه- خیارشور- شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	شام	جمعه	
نان	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- میوه	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناهار	۹۶/۱۱/۲۰	جمعه
	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- میوه	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	شام		

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	
شنبه	۹۶/۱۱/۲۱	شوید با قلابا گوشت و آش جو- ماست موسیر- میوه	جوجه چینی- سس- سیب زمینی- آش جو- ماست موسیر میوه	سه نوع میوه- سوپ جو- سالاد یکنفره	نان	
یکشنبه	۹۶/۱۱/۲۲	پیروزی انقلاب اسلامی- ۲۲ بهمن				
دوشنبه	۹۶/۱۱/۲۳	سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر- میوه	میرزا قاسمی- فلفل دلمه- دلستر- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان	
سه شنبه	۹۶/۱۱/۲۴	چلو خورش فسنجان- سالاد	فیله با قارچ - گوجه- خیارشور- سالاد	سه نوع میوه- خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان- شیر کاکائو	
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۲۵	چلو جوجه کباب و سوپ جو- گوجه- لیموترش- کره- سبزی خوردن- میوه	آبگوشت سبزی خوردن	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان	
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	فلافل- گوجه- خیارشور- شیر		نان	
۹۶/۱۱/۲۶	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	فلافل- گوجه- خیارشور- شیر		نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	سالاد الویه- گوجه- خیارشور- میوه		نان	
۹۶/۱۱/۲۷	شام	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	سالاد الویه- گوجه- خیارشور- میوه		نان	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۱/۲۸	چلوکباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-سماق-دوغ- میوه	کشک بادمجان-فلفل دلمه- دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۱/۲۹	چلو خورش قیمه و آش رشته-ماست موسیر	کنتل و آش رشته-ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۱۱/۳۰	آبگوشت-سبزی خوردن - میوه	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی - سس کچاپ-سبزی خوردن-میوه	سه نوع میوه-عدسی -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۶/۱۲/۱	چلوجوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست	کوفته تبریزی -فلفل دلمه-ماست	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۱۲/۲	چلوخورش قورمه سبزی و سوپ جو-سالاد-میوه	فیله با قارچ و سوپ جو سس کچاپ-خیارشور-سالاد- میوه	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو باگوشت چرخ کرده- ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر	نان	
	شام	لوبیا پلو باگوشت چرخ کرده- ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه		

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\*