

برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۵/۱۱/۲ لغایت ۴/۱۲/۹۵

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۱/۲	چلوخورش فسنجان با مرغ	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۳	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه-نارنج-کره-سماق	سالاد الویه و خوراک لوبیا چیتی خیارشور-گوجه	دوغ-نان
دوشنبه	۹۵/۱۱/۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی فلفل دلمه ای	دلستر-نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کتلت مرغ و آش رشته سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ- نان باگت	ماست موسیر-میوه- نان
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۶	چلوخورش قیمة سیب زمینی	چیکن استرگانف چیپس	سالاد-نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۱/۹	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس کچاپ-خیارشور	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره سیب زمینی	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۰	زرشک پلو با مرغ	کوکو سیب زمینی و خوراک لوبیا خیارشور-گوجه-سس قرمز	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۱	چلوخورش قورمه سبزی	پاستا با مرغ و قارچ چیپس	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۲	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	لازانیا-آش رشته- خیارشور-چیپس-سس کچاپ	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۱۳	چلوخورش قیمة سیب زمینی	کوفته تبریزی-فلفل دلمه ای	سالاد-نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۱/۱۶	چلوکباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق	موساکا و سوپ شیر سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	دوغ-نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۱۷	چلوخورش قیمة سیب زمینی	چیکن استرگانف چیپس	سالاد-نان
دوشنبه	۹۵/۱۱/۱۸	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	رولت گوشت-سوپ جو سیب زمینی-سس کچاپ-خیارشور	دلستر-نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۱۹	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	شنیسل مرغ و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی-خیارشور- گوجه	ماست-میوه-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۰	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کباب تابه ای-آش رشته سیب زمینی	ماست موسیر-نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۱/۲۳	چلو خورش قورمه سبزی	چیکن استرگانف چیپس	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۵/۱۱/۲۴	زرشک پلو با مرغ	راتانوی و سوپ شیر سس کچاپ-سیب زمینی خوراکی	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۱/۲۵	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک مرغ سوخاری و آش جو پوره-سس کچاپ-خیارشور-گوجه	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۱۱/۲۶	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی لفل دلمه ای	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۱/۲۷	شوید باقلا با گوشت	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۱/۳۰	چلو خورش فسنجان با مرغ	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۱	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه-نارنج-کره-سماق	سالاد الویه و خوراک لوبیا چیتی خیارشور-گوجه	دوغ-نان
دوشنبه	۹۵/۱۲/۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کتلت مرغ و آش رشته سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ- نان باگت	ماست موسیر- میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۳	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی لفل دلمه ای	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۲/۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی	چیکن استرگانف چیپس	سالاد-نان

اداره تغذیه

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