

برنامه غذایی شام خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۱۰/۰۵ لغایت ۹۴/۱۱/۰۲

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۱۰/۵	چلوخورش قیمه بادمجان ماست - میوه	کنتلت مرغ سس کچاپ - خیارشور - سیب زمینی - ماست - میوه	سوپ قارچ - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۱۰/۶	ماکارونی با گوشت و قارچ خیارشور - سس کچاپ - سالاد	جوجه چینی سس خیارشور - چپیس - سالاد	خوراک لوبیا - سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر
دوشنبه	۹۴/۱۰/۷	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه - دوغ - میوه	آش رشته - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۱۰/۸	میلاذ حضرت رسول (ص)			
چهارشنبه	۹۴/۱۰/۹	شوید باقلا با گوشت - ماست - میوه	چیکن استرگانف چپیس - ماست - میوه	سوپ جو - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان
پنجشنبه	۹۴/۱۰/۱۰	زرشک پلو با مرغ - ماست موسیر	استامبولی پلو - ماست موسیر - شیر کاکائو		نان
جمعه	۹۴/۱۰/۱۱	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	کنسرو لوبیا چیتی - ترشی نان - میوه		نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۱۰/۱۲	چلو کباب کوبیده گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کشک بادمجان لفل دلمه - دوغ - میوه	سوپ جو - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۱۰/۱۳	چلوخورش قیمه سالاد - سس	فیله با قارچ سس کچاپ - خیارشور - سالاد - سس	عدسی - سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر
دوشنبه	۹۴/۱۰/۱۴	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	لازانيا و سوپ جو سس قرمز - سیب زمینی - خیارشور - دلستر - میوه	آش رشته - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۱۰/۱۵	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	۹۴/۱۰/۱۶	چلو جوجه کباب - کره - گوجه - لیموترش - دوغ - میوه	ماکارونی - خیارشور - سس قرمز - دوغ - میوه	آش شله قلمکار - سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان
پنج شنبه	۹۴/۱۰/۱۷	زرشک پلو با مرغ - ماست - نان	کنسرو لوبیا چیتی - سالاد - سس - شیر		نان
جمعه	۹۴/۱۰/۱۸	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	لوبیا پلو - ترشی - میوه		نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۱۰/۱۹	چلو خورشت قیمه - ماست - میوه	لازانيا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی - سس کچاپ - ماست - میوه	سوپ جو - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۱۰/۲۰	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست	فیله با قارچ سس قرمز - خیارشور - ماست	خوراک لوبیا - سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر
دوشنبه	۹۴/۱۰/۲۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر - میوه	آش رشته - سه نوع میوه - سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۱۰/۲۲	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد - سس	جوجه چینی سس قرمز - سیب زمینی - خیارشور - سالاد - سس	سوپ جو - تخم مرغ و سیب زمینی - بادام زمینی	نان - شیر
چهارشنبه	۹۴/۱۰/۲۳	چلو کباب کوبیده سماق - گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	خوراک کتلت گوشت خیارشور - سس کچاپ - دوغ - میوه	آش جو - سه نوع میوه - سالاد - سس	نان
پنج شنبه	۹۴/۱۰/۲۴	زرشک پلو با مرغ - ماست - نان	استامبولی پلو - ترشی - شیر کاکائو		نان
جمعه	۹۴/۱۰/۲۵	چلو تن ماهی - زیتون - دلستر	کنسرو لوبیا چیتی با قارچ - میوه - نان		نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۱۰/۲۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ چیپس - سس کچاپ - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - آش جو - سالاد - سس - شکلات	نان
یکشنبه	۹۴/۱۰/۲۷	چلو کباب کوبیده - کره - گوجه - لیموترش - دوغ	خوراک گوشت با قارچ - خیارشور - سیب زمینی خوراکی - سس قرمز - دوغ	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - خوراک لوبیا - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۴/۱۰/۲۸	چلو خورش قورمه سبزی سالاد - میوه	موساکا و سوپ شیر فلفل دلمه - سالاد - میوه	عدسی - سه نوع میوه - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۴/۱۰/۲۹	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست	کوکوسیب زمینی خیارشور - گوجه - ماست	آش رشته - تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر
چهارشنبه	۹۴/۱۰/۳۰	سبزی پلو با ماهی زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	خوراک کباب تابه ای دلستر - میوه	سوپ جو - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	۹۴/۱۱/۱	زرشک پلو با مرغ - ماست	عدس پلو - خرما - کشمش - ماست - شیر		نان
جمعه	۹۴/۱۱/۲	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	کنسرو لوبیا - ترشی - میوه - نان		نان

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لپو، زیتون و ... در قالب بسته بندی ۳۰۰ گرمی