

## برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۵/۱۰/۴ لغایت ۹۵/۱۰/۲۹

#### هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۰/۴	چلوخورش فسنجان با گوشت	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۵/۱۰/۵	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه-نارنج-کره-سماق	سالاد الویه و خوراک لوبیا چیتی خیارشور-گوجه	دوغ-نان
دوشنبه	۹۵/۱۰/۶	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی فلفل دلمه ای	دلستر-نان
سه شنبه	۹۵/۱۰/۷	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	۹۵/۱۰/۸	چلوخورش قیمة سیب زمینی	چیکن استراگانف چیپس	سالاد-نان

#### هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۰/۱۱	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس کچاپ-خیارشور	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره سیب زمینی	ماست-نان
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۲	زرشک پلو با مرغ	کوکو سیب زمینی و خوراک لوبیا خیارشور-گوجه-سس قرمز	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۰/۱۳	چلوخورش قورمه سبزی	پاستا با مرغ و قارچ چیپس	ماست موسیر-نان
سه شنبه	۹۵/۱۰/۱۴	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	رولت گوشت و سوپ جو خیارشور-چیپس-سس کچاپ	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۱۵	چلوخورش قیمة سیب زمینی	کوفته تبریزی-فلفل دلمه ای	سالاد-نان

#### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۰/۱۸	چلوکباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق	موساکا و سوپ شیر سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	دوغ-نان
یکشنبه	۹۵/۱۰/۱۹	چلوخورش قیمة سیب زمینی	چیکن استراگانف چیپس	سالاد-نان
دوشنبه	۹۵/۱۰/۲۰	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	لازانيا و آش رشته سیب زمینی-سس کچاپ	دلستر-نان
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	شنیسل مرغ و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی-خیارشور- گوجه	ماست-میوه-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۲۲	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته سیب زمینی-فلفل دلمه ای	ماست موسیر-نان

## هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۰/۲۵	چلو خورش قورمه سبزی	چیکن استرگانف چیپس	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۵/۱۰/۲۶	زرشک پلو با مرغ	راتانوی و سوپ شیر سس کچاپ-سیب زمینی خوراکی	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۰/۲۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک مرغ سوخاری و آش جو پوره-سس کچاپ-خیارشور-گوجه	ماست-نان
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۸	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوکوسیب زمینی و خوراک لوبیا سس کچاپ-گوجه-خیارشور	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۲۹	شوید باقلا با گوشت	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان

اداره تغذیه

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