

برنامه غذایی شام خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۱۰/۴ لغایت ۹۵/۱۱/۱

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۰/۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی- ماست- میوه	کتلت مرغ و آش رشته خیارشور- سیب زمینی- سس کچاپ- نان باگت- ماست- میوه	سه نوع میوه- آش رشته سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۰/۵	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	۹۵/۱۰/۶	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	۹۵/۱۰/۷	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	۹۵/۱۰/۸	شوید باقلا با گوشت- سالاد- میوه	خوراک فیله با قارچ- سالاد- میوه	سه نوع میوه- آش جو- سالاد- سه مغز	نان
پنج شنبه ۹۵/۱۰/۹	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه- خیارشور- گوجه فرنگی- شیر	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الویه- خیارشور- گوجه فرنگی- شیر		
جمعه ۹۵/۱۰/۱۰	ناهار	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناگت مرغ- خیارشور- سس قرمز- میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناگت مرغ- خیارشور- سس قرمز- میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۰/۱۱	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	۹۵/۱۰/۱۲	چلو خورشت قیمه سیب زمینی- سالاد	کباب قفقازی و سوپ جو- گوجه- نان-نج- سالاد	سه نوع میوه سالاد یکنفره - بادام زمینی- سوپ جو	نان- شیر
دوشنبه	۹۵/۱۰/۱۳	لوبیا پلو با گوشت- ماست- 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	۹۵/۱۰/۱۴	سبزی پلو با ماهی زیتون- لیموترش- دلستر	خوراک فیله با قارچ خیارشور- سس قرمز- دلستر	سه نوع میوه- خوراک عدسی- سبزیجات پخته	نان- شیر طعم دار
چهارشنبه	۹۵/۱۰/۱۵	عدس پلو با گوشت	جوجه چینی- سس قرمز- سس	سه نوع میوه	نان

	سفيد-سيب زميني-ماست-ميوه	چرخ کرده-کشمش- خرما-ميوه-ماست	سالاد يکنفره-سوپ جو-بادام زميني	
پنجشنبه ۹۵/۱۰/۱۶	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	سالاد الويه-خيارشور- گوجه فرنگي-شير	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الويه-خيارشور- گوجه فرنگي-شير	نان
جمعه ۹۵/۱۰/۱۷	ناهار	چلو تن ماهي-زيتون-ليموترش-دلستر	کنسرو لوبيا چيتي تخم مرغ دو عدد-ميوه	نان
	شام	چلو تن ماهي-زيتون-ليموترش-دلستر	کنسرو لوبيا چيتي تخم مرغ دو عدد -ميوه	نان

### هفته سوم

ايام هفته	تاريخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه ۹۵/۱۰/۱۸		چلو خورش قورمه سبزی ماست موسير-ميوه	شنيسل مرغ-گوجه سيب زميني-گوجه-سس کچاپ-خيارشور-ماست موسير-ميوه	سه نوع ميوه-سبزيجات پخته- آش رشته	نان
يکشنبه ۹۵/۱۰/۱۹		چلو گوجه کباب-گوجه- نارنج-کره-ماست	موساکا و سوپ جو-سس کچاپ -سس-سيب زميني سرخ کرده-ماست	سه نوع ميوه-اش جو سالاد يکنفره- بادام زميني	نان-شير عسل
دوشنبه ۹۵/۱۰/۲۰		چلو خورش فسنگان با گوشت - سالاد-ميوه	فيله با قارچ خيارشور-سس کچاپ-سالاد- ميوه	تخم مرغ و سيب زميني-سه نوع ميوه- سوپ جو	نان
سه شنبه ۹۵/۱۰/۲۱		شويدباقلا پلو با گوشت ماست	جوجه چيني -سس سفيد-سيب زميني- سس قرمز-ماست	سه نوع ميوه-خوراک لوبيا سالاد يکنفره-بادام زميني	نان-شير
چهارشنبه ۹۵/۱۰/۲۲		چلو خورش قيمه سيب زميني-سالاد-ميوه	خوراک گوشت وقارچ و آش رشته سيب زميني-سس قرمز- خيارشور-سالاد-ميوه	سه نوع ميوه-سبزيجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه ۹۵/۱۰/۲۳	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو خوراک بادمجان-شير	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو خوراک بادمجان-شير	نان	
جمعه ۹۵/۱۰/۲۴	ناهار	چلو تن ماهي-زيتون-ليموترش-دلستر	ناگت مرغ-خيارشور-سس قرمز-ميوه	نان	
	شام	چلو تن ماهي-زيتون-ليموترش-دلستر	ناگت مرغ-خيارشور-سس قرمز-ميوه	نان	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۰/۲۵	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	۹۵/۱۰/۲۶	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	۹۵/۱۰/۲۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	کوکو سبزی گوجه-خیارشور-دلستر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -آش رشته	نان
سه شنبه	۹۵/۱۰/۲۸	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	۹۵/۱۰/۲۹	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	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-شیر	نان	نان
۹۵/۱۰/۳۰	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-شیر	نان	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-میوه	نان	نان
۹۵/۱۱/۱	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ-میوه	نان	نان

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\*