

برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۶/۱۰/۲ لغایت ۹۶/۱۱/۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۰/۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	کتلت مرغ و سوپ جو گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۳	شوید باقلا پلو با مرغ	موساکا و آش جو سس کچاپ-سیب زمینی	سالاد-نان
دوشنبه	۹۶/۱۰/۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی	شنسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۵	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	خوراک فیله مرغ با قارچ-آش جو خیارشور-سس کچاپ	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۶	چلو خورش قورمه سبزی	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس	ماست موسیر-نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۰/۹	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی لفل دلمه	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۰	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	جوجه چینی سیب زمینی-سس تاتار	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۱	چلوخورش فسنجان	کتلت و سوپ جو سیب زمینی-خیارشور-گوجه-سس کچاپ	سالاد-نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۲	چلو کباب نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق	راتاتوی و آش رشته سیب زمینی-سس کچاپ	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۱۳	ماکارونی با گوشت چرخ کرده - خیارشور-سس کچاپ	شنیسل مرغ و سوپ قارچ سیب زمینی-خیارشور-گوجه-سس کچاپ	ماست موسیر-نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۰/۱۶	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله مرغ با قارچ و آش جو خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۷	زرشک پلو با مرغ	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس	سالاد-نان
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۸	چلوخورش قورمه سبزی	کتلت و سوپ جو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس قرمز	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۹	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوفته تبریزی لفل دلمه	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۰	چلوخورش قیمه سیب زمینی	کوکوسبزی -آش جو -خیارشور-گوجه-سس	ماست موسیر-نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۰/۲۳	شوید باقلا با گوشت	خوراک جوجه چینی پوره سیب زمینی-سس تارتار	سالاد-نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۲۴	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۶/۱۰/۲۵	چلو کباب نگینی -گوجه-لیمو ترش-کره-سماق	فلافل -اش رشته گوجه-خیارشور-سس کچاپ-نان باگت	دوغ-نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۲۶	چلوخورش قیمه سیب زمینی	راتاتوی و سوپ قارچ-سس کچاپ سیب زمینی	ماست موسیر-نان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۷	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کشک بادمجان لفل دلمه	ماست-نان

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۰/۳۰	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک فیله مرغ با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۶/۱۱/۱	زرشک پلو با مرغ	کوکو سبزی-اش جو گوجه-خیارشور-سس	سالاد-نان
دوشنبه	۹۶/۱۱/۲	چلوخورش قورمه سبزی	موساکا و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۱۱/۳	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	میرزا قاسمی لفل دلمه	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی	جوجه چینی و سوپ قارچ سیب زمینی-سس تارتار	ماست-نان

اداره تغذیه

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