

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۱۰/۰۲ لغایت ۹۶/۱۱/۰۶

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۱۰/۲	چلوکباب کوبیده و آش رشته - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کو کوسبزی - آش رشته - خیارشور - گوجه - سس - دوغ - میوه	سه نوع میوه - اش رشته - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۳	چلو خورش قورمه سبزی - ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	شیر - نان
دوشنبه	۹۶/۱۰/۴	چلو جوجه کباب و سوپ جو - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی - سوپ جو - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۶	شوید باقلا با گوشت - لیموترش - سالاد - میوه	کوفته تبریزی - گوجه - خیارشور - سس کچاپ - سالاد - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو بادمجان - شیر	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو بادمجان - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۱۰/۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی و آش رشته - ماست - میوه	موساکا و آش رشته - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۰	چلوکباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ	فیله با قارچ سس کچاپ - خیارشور - دوغ	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۱	سبزی پلوی ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - دلستر - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۲	چلو خورش قورمه سبزی و آش جو - سالاد	جوجه چینی و آش جو - سس - سیب زمینی - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر

نان	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	کوفته تبریزی- فلفل دلمه- ماست-میوه	چلو جوجه کباب- گوجه- لیموترش- کره- ماست- میوه	۹۶/۱۰/۱۳	چهارشنبه
نان	فلفل- گوجه- خیارشور- شیر	لویبلا پلوبا گوشت چرخ کرده- ماست	ناهار	۹۶/۱۰/۱۴	پنج شنبه
	فلفل- گوجه- خیارشور- شیر	لویبلا پلوبا گوشت چرخ کرده- ماست	شام		
نان	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- میوه	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	ناهار	۹۶/۱۰/۱۵	جمعه
	ناگت مرغ- گوجه- خیارشور- میوه	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر	شام		

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۱۰/۱۶	شوید باقلا با گوشت و سوپ جو- ماست موسیر- میوه	کوکوسبزی و سوپ جو- خیارشور- گوجه- ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه- سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۱۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی- ماست	جوجه چینی -سس- سیب زمینی- ماست	سه نوع میوه- سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان- شیر
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۸	چلو کباب نگینی- گوجه- لیموترش- کره- سماق- دوغ- میوه	کشک بادمجان- فلفل دلمه- دوغ- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۹	چلو خورش فسنجان- سالاد	فیله با قارچ -گوجه- خیارشور- سالاد	سه نوع میوه- خوراک لویبلا سالاد یکنفره	نان- شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۰	چلو جوجه کباب و سوپ- گوجه- لیموترش- کره- ماست- میوه	راتاتوی و سوپ جو -سس کچاپ- سیب زمینی- ماست- میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست		فلفل- گوجه- خیارشور- شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست		فلفل- گوجه- خیارشور- شیر	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر		سالاد الویه- گوجه- خیارشور- میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی- زیتون- لیموترش- دلستر		سالاد الویه- گوجه- خیارشور- میوه	

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۱۰/۲۳	چلو خورش قیمه و آش رشته- ماست موسیر- میوه	کنتل و آش رشته- ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه- سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۰/۲۴	چلو جوجه کباب- گوجه- لیموترش- کره- ماست	کشک بادمجان- فلفل دلمه- ماست	سه نوع میوه- سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان- شیر کاکائو

دوشنبه	۹۶/۱۰/۲۵	چلوخورش قورمه سبزی و آش جو - سالاد - میوه	فیله با قارچ و آش جو - سس کچاپ - خیارشور - سالاد - میوه	سه نوع میوه - عدسی - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۶/۱۰/۲۶	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	کوفته تبریزی - فلفل دلمه - دلستر	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۷	آبگوشت - دوغ - میوه	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - دوغ - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان	۹۶/۱۰/۲۸
شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	نان	۹۶/۱۰/۲۹
شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - گوجه - خیارشور - میوه	نان		

### هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۱۰/۳۰	چلو گوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	خوراک راگو - ماست - میوه	سه نوع میوه - آش رشته - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۱/۱	چلوخورش قیمه سیب زمینی - سوپ جو - ماست	جوجه چینی و سوپ جو - پوره سیب زمینی - سس کچاپ - ماست	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - بادام زمینی	شیر - نان
دوشنبه	۹۶/۱۱/۲	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوفته تبریزی - فلفل دلمه - دوغ - میوه	سه نوع میوه - سوپ - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۶/۱۱/۳	چلوخورش فسنگان - سالاد -	خوراک کتلت - خیارشور - گوجه - سیب زمینی - سس کچاپ - سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۶/۱۱/۴	شوید باقلا با گوشت و آش جو - ماست موسیر - میوه	فیله با قارچ و آش جو - سس کچاپ - خیارشور - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته - آش جو	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلفل - گوجه - خیارشور - شیر	نان	۹۶/۱۱/۵
شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلفل - گوجه - خیارشور - شیر	نان		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان	۹۶/۱۱/۶
شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	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\*