

برنامه غذایی شام خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۱۲/۷ لغایت ۹۵/۱۲/۲۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۲/۷	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	۹۵/۱۲/۸	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	۹۵/۱۲/۹	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	کوکو سبزی گوجه-خیارشور-دلستر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -آش رشته	نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۱۰	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	۹۵/۱۲/۱۱	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-گوجه-خیارشور- شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست		سالاد الویه-گوجه-خیارشور- شیر	
جمعه	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	۹۵/۱۲/۱۴	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- دوغ-میوه	کوکوسبزی آش جو-گوجه فرنگی- سس قرمز-خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سبزیجات پخته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۱۵	چلو خورشت قیمه سیب زمینی-سالاد	کباب قفقازی و سوپ جو- گوجه-نارنج-سالاد	سه نوع میوه سالاد یکنفره - بادام زمینی-سوپ جو	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۱۲/۱۶	چلو کباب کوبیده- گوجه-نارنج-کره-سماق- میوه	کشک بادمجان+فلفل دلمه	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه-آش جو	نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۱۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-کشمش- خرما-ماست	جوجه چینی-سس قرمز-سس سفید-سیب زمینی-ماست	سه نوع میوه-خوراک عدسی- سبزیجات پخته	نان-شیر طعم دار

چهارشنبه	۹۵/۱۲/۱۸	با قلاپلو با گوشت - ماست	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس قرمز-ماست-میوه	سه نوع میوه سالاد یکنفره- سوپ جو-بادام زمینی	نان
پنجشنبه ۹۵/۱۲/۱۹	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -شیر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست			
جمعه ۹۵/۱۲/۲۰	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	فلفل-ترشی-میوه	فلفل-ترشی-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر			

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۱۲/۲۱	چلو خورش قورمه سبزی ماست موسیر-میوه	شنیسل مرغ-گوجه سیب زمینی-گوجه-سس کچاپ-خیارشور-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- آش رشته	نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۲۲	چلو گوجه کباب-گوجه- نارنج-کره-ماست	موساکا و سوپ جو-سس کچاپ سس-سیب زمینی سرخ کرده-ماست	سه نوع میوه-اش جو سبزیجات پخته	نان-شیر عسل
دوشنبه	۹۵/۱۲/۲۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده -ماست - میوه	فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ-ماست- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه- سوپ جو	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