

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۱۲/۰۵ لغایت ۹۶/۱۲/۲۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۲/۵	چلوکباب کوبیده و آش رشته-گوجه-لیموترش - کره-سماق-دوغ-میوه	کوکوسبزی- آش رشته- خیارشور-گوجه-سس- دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۲/۶	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی-سس کچاپ-ماست موسیر	سه نوع میوه--سبزیجات پخته بادام زمینی	شیر-نان
دوشنبه	۹۶/۱۲/۷	شوید باقلا با گوشت و سوپ جو- ماست-میوه	میرزا قاسمی- سوپ جو- سس کچاب-سیب زمینی-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۲/۸	چلو خورش فسنجان- سبزی خوردن	آبگوشت-سبزی خوردن	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۶/۱۲/۹	سبزی پلوی ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه	کوفته تبریزی دلستر-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-شیر	نان	
۹۶/۱۲/۱۰	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-شیر	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه	نان	
۹۶/۱۲/۱۱	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه	نان	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۲/۱۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی و آش رشته-ماست-میوه	فیله با قارچ و آش رشته سس کچاپ-خیارشور- ماست-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۹۶/۱۲/۱۳	چلوکباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-سماق-سبزی خوردن	کشک بادمجان-سبزی خوردن	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۱۲/۱۴	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-ماست-میوه	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ-ماست -میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-زیتون	نان
سه شنبه	۹۶/۱۲/۱۵	چلو خورش کرفس- ترشی	آبگوشت ترشی	سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۱۲/۱۶	چلو جوجه کباب و سوپ جو- گوجه-لیموترش-کره-ماست-میوه	کوفته تبریزی و سوپ جو-لفل دلمه-ماست-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلفل - گوجه - خیار شور - شیر		نان
۹۶/۱۲/۱۷	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلفل - گوجه - خیار شور - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - گوجه - خیار شور - میوه		نان
۹۶/۱۲/۱۸	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - گوجه - خیار شور - میوه		

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۱۲/۱۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی و آش رشته - ماست - میوه	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - آش رشته - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۱۲/۲۰	شوید با قلابا گوشت - ماست موسیر	خوراک کباب تابه ای - گوجه - چیپس - خیار شور - ماست موسیر	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۱۲/۲۱	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - ترشی - میوه	آبگوشت - ترشی - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۱۲/۲۲	چلو خورش فسنجان - سالاد	فیله با قارچ - گوجه - خیار شور - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۶/۱۲/۲۳	چلو جوجه کباب و سوپ جو - 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

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\*