

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۰۱/۱۴ لغایت ۹۶/۰۲/۱

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
دوشنبه	۹۶/۰۱/۱۴	زرشک پلو با مرغ - ماست - میوه	جوجه چینی - خیارشور - سیب زمینی - سس - قزمز - ماست - میوه	آش جو - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان
سه شنبه	۹۶/۰۱/۱۵	چلوخورش قورمه سبزی - ماست موسیر	چیکن استرگانف - سیب زمینی - ماست موسیر	سوپ جو - سه نوع میوه - سالاد - سس - بادام زمینی	نان - شیر
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۱۶	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	خوراک کباب قفقازی - سیب زمینی خوراکی - خیارشور - دوغ - میوه	آش رشته - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان
پنجشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - خیارشور - گوجه - دلستر - میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	ناگت مرغ - خیارشور - گوجه - دلستر - میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۰۱/۱۹	چلوخورشت قیمه - ماست - میوه	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست - میوه	سوپ جو - سه نوع میوه - سالاد یکنفره - بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۶/۰۱/۲۰	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - دوغ	کباب تابه ای - سیب زمینی - خیارشور - دوغ	خوراک لوبیا - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۰۱/۲۱	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - میوه	فلفل - دلستر - میوه	سیب زمینی - تخم مرغ - آش رشته	نان
سه شنبه	۹۶/۰۱/۲۲	ولادت حضرت امام علی (ع)			
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۲۳	چلوخورش قورمه سبزی - سالاد - سس - میوه	خیارشور - سس کچاپ - آش جو - سالاد - میوه	اش جو - سه نوع میوه - سبزیجات پخته	نان
پنجشنبه	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 - خیارشور - گوجه فرنگی - ماست - میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - خیارشور - گوجه فرنگی - ماست - میوه		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۰۱/۲۶	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره - دوغ-میوه	کوفته تبریزی-دوغ-میوه	سوپ قارچ-سه نوع میوه-سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۶/۰۱/۲۷	لوبیاپلو با گوشت چرخ کرده-سوپ-ماست	فیله با قارچ-سوپ سس کچاپ-خیارشور - ماست	سوپ جو-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۰۱/۲۸	چلوکباب کوبیده نگینی- گوجه-لیموترش-کره- سماق-دوغ-میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه-دوغ-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۶/۰۱/۲۹	چلوخورش قیمه سیب زمینی-سالاد-خیارشور- سس	موساکای یونانی و سوپ -سالاد	عدسی-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۰۱/۳۰	باقلاپلویا گوشت-دوغ- میوه	خوراک کتلت گوشت- سوپ-خیارشور-سس کچاپ-دوغ-میوه	آش رشته-تخم مرغ و سیب زمینی	نان
پنج شنبه	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	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-دلستر-میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-دلستر-میوه		

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لپو، 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\*