

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی- اداره تغذیه

۹۵/۰۱/۱۴ لغایت ۹۵/۰۲/۰۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۰۱/۱۴	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	کشک بادمجان فلفل دلمه-دوغ-میوه	عدسی-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۴/۰۱/۱۵	چلوخورش قورمه سبزی-ماست موسیر	لازانيا و سوپ جو سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-ماست موسیر	سوپ جو-سه نوع میوه- سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۴/۰۱/۱۶	سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش-ترشی-میوه	خوراک کباب قفقازی سیب زمینی خوراکی- خیارشور-ترشی-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۴/۰۱/۱۷	عدس پلو-خرما-کشمش- ماست	جوجه چینی-خیارشور- سیب زمینی-سس قرمز-ماست	سوپ قارچ-تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۴/۰۱/۱۸	چلو جوجه کباب-کره-گوجه- لیموترش-دوغ-میوه	ماکارونی-خیارشور- سس قرمز-دوغ-میوه	آش رشته-سه نوع میوه- سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان
پنجشنبه ۹۴/۰۱/۱۹	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش -شیر کاکائو		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش -شیر کاکائو		
جمعه ۹۴/۰۱/۲۰	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی-ترشی-میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی-ترشی-میوه		



هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۱/۲۱	چلو خورشت قیمه - ماست-میوه	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ - ماست-میوه	سوپ جو -سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۰۱/۲۲	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	۹۵/۰۱/۲۳	لوبیا پلوبا گوشت چرخ کرده-ماست موسیر-میوه	خوراک کتلت گوشت- سوپ-خیارشور-سس کچاپ- ماست موسیر-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۵/۰۱/۲۴	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد-سس	فیله یا قارچ-خیارشور- سس کچاپ-آش رشته- سالاد-	آش جو -تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر
چهارشنبه	۹۵/۰۱/۲۵	چلو کباب کوبیده سماق - گوجه-لیموترش - کره- دوغ -میوه	جوجه چینی-سس- چیپس-خیارشور- دوغ- میوه	سوپ جو-سه نوع میوه-سالاد-سس	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش -شیر	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش -شیر	نان
	شام				
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور-گوجه فرنگی- ماست-میوه	سالاد الویه-خیارشور-گوجه فرنگی- ماست-میوه	نان
	شام				



هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۰۱/۲۸	باقلا پلو با گوشت-ماست موسیر-میوه	چیکن استر گانف چیپس-ماست موسیر- میوه	سوپ قارچ-سه نوع میوه-سالاد یکنفره-بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۵/۰۱/۲۹	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سالاد	فیله با قارچ-سوپ سس کچاپ-خیارشور- سالاد	سوپ-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۰۱/۳۰	سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش-ترشی- میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه-ترشی-میوه	آش رشته-سه نوع میوه-سالاد یکنفره	نان
سه شنبه	۹۵/۰۱/۳۱	چلوخورش قیمه سیب زمینی-سوپ-ماست	موساکای یونانی و سوپ -ماست	سوپ-سه نوع میوه-سبزیجات پخته	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۰۲/۰۱	چلو جوجه کباب جوجه-لیموترش-کره- دوغ-میوه	خوراک کتلت گوشت- سوپ-خیارشور-سس کچاپ-دوغ-میوه	خوراک لوبیا-سه نوع میوه-تخم مرغ و سیب زمینی	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور-جوجه فرنگی-ماست-شیر		نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور-جوجه فرنگی-ماست- شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی-ترشی میوه		نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی-ترشی میوه		

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لبو، زیتون و ... در قالب بسته بندی

۳۰۰ گرمی

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

اداره تغذیه

