

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۴/۳/۲ لغایت ۹۴/۳/۲۹

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	اقلام صبحانه
شنبه	۹۴/۳/۲	چلو کباب میکس-گوجه- لیموترش-کره	کوکوسیب زمینی- گوجه-خیار	شنیسل مرغ-خیارشور- چیپس-سس قرمز	ماست موسیر-میوه-نان	پنیر
یکشنبه	۹۴/۳/۳	چلو جوجه کباب لیمو ترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی لفل دلمه	تخم مرغ و سیب زمینی-سس قرمز-سوپ جو	دوغ-نان	شیر مالت
دوشنبه	۹۴/۳/۴	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	فیله مرغ با قارچ-چیپس	کشک بادمجان-لفل سبز	سالاد-سس مایونز-میوه نان	تخم مرغ
سه شنبه	۹۴/۳/۵	سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش	جوجه چینی-سیب زمینی-سس قرمز	سه نوع میوه(موز-سیب- کیوی)+ سالاد یکنفره	دلستر-نان	شیر
چهارشنبه	۹۴/۳/۶	شوید باقلا پلو با گوشت	میرزا قاسمی لفل دلمه	خوراک گوشت با قارچ- سیب زمینی	ماست-میوه-نان	حلو اشکری
پنج شنبه	۹۴/۳/۷	زرشک پلو با مرغ-ماست	ناگت مرغ خیارشور-سس قرمز-ماست	شیر-نان		
جمعه	۹۴/۳/۸	چلو تن ماهی-زیتون-دلستر	خوراک تن ماهی-زیتون-دلستر	پنیر-میوه نان		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	اقلام صبحانه	
شنبه	۹۴/۳/۹	چلو خورشت قیمه	کتلت مرغ سس قرمز- خیارشور	کشک بادمجان-لفل سبز	سالاد سس قرمز-میوه- نان	تخم مرغ	
یکشنبه	۹۴/۳/۱۰	چلو کباب نگینی گوجه-لیمو ترش-کره	کوکو سبزی و سوپ جو-خیارشور-گوجه	سه نوع میوه(موز-سیب- کیوی)+ سالاد یکنفره	دوغ-نان	شیر	
دوشنبه	۹۴/۳/۱۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ- سیب زمینی	شنیسل مرغ-سس کچاپ-خیارشور-سیب زمینی	ماست موسیر-میوه-نان	پنیر	
سه شنبه	۹۴/۳/۱۲	چلو جوجه کباب-لیمو ترش-گوجه فرنگی-کره	کتلت گوشت-سس قرمز-سبزیجات پخته	چلو تن ماهی-زیتون-دلستر	دوغ-نان	شیر کاکائو	
چهارشنبه	۹۴/۳/۱۳	ولادت حضرت قائم(عج)					
پنج شنبه	۹۴/۳/۱۴	رحلت امام خمینی(ره)					
جمعه	۹۴/۳/۱۵	قیام خونین پانزده خرداد					

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	اقلام صبحانه
شنبه	۹۴/۳/۱۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کباب تابه ای- سیب زمینی-خیارشور	فیله مرغ با قارچ- چیپس	سالاد سس مایونز- میوه-نان	تخم مرغ
یکشنبه	۹۴/۳/۱۷	چلو جوجه کباب- لیمو ترش- گوجه فرنگی- کره	کوکو سیب زمینی- سوپ- سس کچاپ- خیارشور	رولت گوشت- سیب زمینی	ماست موسیر- نان	شیر کاکائو
دوشنبه	۹۴/۳/۱۸	چلو خورشت قیمه بادمجان	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز	کنلت مرغ- سوپ جو - خیارشور- سس قرمز	ماست- میوه- نان	کره و مربا
سه شنبه	۹۴/۳/۱۹	سبزی پلو با ماهی- زیتون- لیموترش	حلیم بادمجان- فلفل سبز	سه نوع میوه (موز)- سیب- کیوی)+ سالاد یکنفره	دلستر - نان- اش جو	پنیر
چهارشنبه	۹۴/۳/۲۰	چلو کباب کوبیده گوجه- لیمو ترش- کره	کوفته تبریزی- فلفل دلمه	تخم مرغ و سیب زمینی- سس قرمز- خیارشور	ماست- میوه	حلوا شکر
پنج شنبه	۹۴/۳/۲۱	زرشک پلو با مرغ- ماست		ناگت مرغ خیارشور- سس قرمز- ماست		شیر کاکائو - نان
جمعه	۹۴/۳/۲۲	چلو تن ماهی- زیتون- دلستر		سالاد الویه مرغ- خیارشور- دلستر		پنیر- میوه- نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	اقلام صبحانه
شنبه	۹۴/۳/۲۳	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	کشک بادمجان- فلفل سبز	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز	ماست موسیر	حلوا شکر
یکشنبه	۹۴/۳/۲۴	چلو کباب نگینی گوجه- لیمو ترش- کره	فیله مرغ با قارچ- چیپس	سه نوع میوه (موز- سیب- کیوی)+ سالاد یکنفره	دوغ- نان	شیر کاکائو
دوشنبه	۹۴/۳/۲۵	چلو خورشت قورمه سبزی	کوکو سیب زمینی- گوجه- خیار	کباب قفقازی- لیموترش- خیارشور	سالاد- سس مایونز- میوه نان	پنیر
سه شنبه	۹۴/۳/۲۶	چلو جوجه کباب- لیمو ترش- گوجه فرنگی- کره	شنیسل مرغ- سس کچاپ- خیارشور- سیب زمینی	میرزا قاسمی- فلفل دلمه	ماست- نان	شیر- کره - عسل
چهارشنبه	۹۴/۳/۲۷	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	کشک بادمجان- فلفل سبز	رولت گوشت- سیب زمینی	دلستر- میوه- نان	تخم مرغ
پنج شنبه	۹۴/۳/۲۸	زرشک پلو با مرغ- ماست		خوراک تن ماهی- زیتون- دلستر		شیر- نان
جمعه	۹۴/۳/۲۹	چلو تن ماهی- زیتون- دلستر		سالاد الویه مرغ- خیارشور- دلستر		پنیر- میوه- نان