

## برنامه غذایی نهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت امور دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۷/۲۹ لغایت ۹۴/۷/۴

### هفته اول

ایام هفته	تاریخ	نهار ۱	نهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۷/۴	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک شامی و آش رشته سیب زمینی-خیارشور-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۴/۷/۵	زرشک پلو با مرغ	راتاتوی سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	ماست - نان
دوشنبه	۹۴/۷/۶	چلوخورش قورمه سبزی	شنیسل مرغ و سوپ جو پوره-خیارشور-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
سه شنبه	۹۴/۷/۷	شوید باقلاپلو با گوشت	کشک بادمجان لفل دلمه	ماست-نان
چهارشنبه	۹۴/۷/۸	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی	سالاد-نان

### هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	نهار ۱	نهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۷/۱۱	چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش-کره	میرزا قاسمی و آش جو لفل دلمه ای	دوغ-نان
یکشنبه	۹۴/۷/۱۲	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	جوجه چینی پوره-سس کچاپ-خیارشور	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۴/۷/۱۳	چلوخورش قیمه سیب زمینی	چیکن استرگانف چیپس	ماست موسیر-نان
سه شنبه	۹۴/۷/۱۴	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	لازانیا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۴/۷/۱۵	چلوخورش قورمه سبزی	خوراک کنتل سیب زمینی-خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان

### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	نهار ۱	نهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۷/۱۸	زرشک پلو با مرغ	کشک بادمجان و سوپ جو لفل دلمه	ماست-نان
یکشنبه	۹۴/۷/۱۹	عدس پلو با گوشت چرخ و کشمش خرما	خوراک فیله با قارچ سس کچاپ-خیارشور	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۴/۷/۲۰	چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش-کره	سالاد الویه مرغ گوجه-خیارشور	دوغ-نان
سه شنبه	۹۴/۷/۲۱	چلوخورش قیمه سیب زمینی	موساکا یونانی و آش رشته سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
چهارشنبه	۹۴/۷/۲۲	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی	سالاد-نان

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	نهار ۱	نهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۴/۷/۲۵	چلوخورش قورمه سبزی	خوراک کتلت و آش رشته سیب زمینی-خیارشور-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۴/۷/۲۶	چلو کباب کوبیده سماق-گوجه-لیموترش-کره	میرزا قاسمی و سوپ جو لفل دلمه ای	دوغ-نان
دوشنبه	۹۴/۷/۲۷	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	چیکن استرگانف چیپس	سالاد-نان
سه شنبه	۹۴/۷/۲۸	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس-لیموترش	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۴/۷/۲۹	چلو خورش فسنجان با مرغ	لازانیا و آش جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	ماست-نان

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

اداره تغذیه دانشجویان