

برنامه غذایی شام خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مدیریت دانشجویی - اداره تغذیه

۹۴/۷/۴ لغایت ۹۴/۸/۱

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۷/۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست-میوه	خوراک کباب تابه ای - چیپس - گوجه - ماست - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان - پنیر و خرما - شیر
یکشنبه	۹۴/۷/۵	چلو گوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - سالاد - سس	میرزا قاسمی - فلفل دلمه - سالاد - سس	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - خامه کاکائویی
دوشنبه	۹۴/۷/۶	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست - میوه	خوراک فیله با قارچ - خیارشور - سیب زمینی - سس قرمز - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - آش جو - سالاد یکنفره - میوه	نان - پنیر - ۲ عدد تخم مرغ
سه شنبه	۹۴/۷/۷	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ	گوجه چینی - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - دوغ	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - کره و عسل - شیر مالت
چهارشنبه	۹۴/۷/۸	سبزی پلو با ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	کوکو سیب زمینی - خیارشور - گوجه - دلستر - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - ماست یکنفره	نان - پنیر و خرما - شیر
پنجشنبه	۹۴/۷/۹	زرشک پلو با مرغ - ماست	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	نان - شیر - ۲ عدد تخم مرغ	
جمعه	۹۴/۷/۱۰	عید سعید غدیر خم			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۷/۱۱	چلو خورش قورمه سبزی - ماست موسیر - میوه	شنیسل مرغ - سیب زمینی - خیارشور - سس قرمز - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان - پنیر و خرما - شیر
یکشنبه	۹۴/۷/۱۲	چلو گوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست	خوراک گوشت و قارچ - خیارشور - ماست	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان - خامه - ۲ عدد عسل
دوشنبه	۹۴/۷/۱۳	شوید باقلا پلو با گوشت - ماست - میوه	کشک بادمجان - فلفل دلمه - ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - آش جو - سالاد یکنفره - میوه	نان - پنیر - ۲ عدد تخم مرغ
سه شنبه	۹۴/۷/۱۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی - سالاد	گوجه چینی - سس قرمز - خیارشور - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - کره و مربا - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۴/۷/۱۵	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکو سیب زمینی - خیارشور - گوجه - دوغ - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - دوغ	نان - پنیر و خرما - شیر
پنج شنبه	۹۴/۷/۱۶	زرشک پلو با مرغ - ماست	خوراک تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	نان - شیر - ۲ عدد تخم مرغ	
جمعه	۹۴/۷/۱۷	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر - میوه	سالاد الویه مرغ - خیارشور - گوجه - ماست - میوه	نان - حلواشکری - شیر	

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۷/۱۸	چلوخورش قیمه سیب زمینی - ماست-میوه	شنیسل مرغ-سس کچاپ-خیارشور- ماست-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-پنیر و خرما-شیر
یکشنبه	۹۴/۷/۱۹	سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش- دلستر-نان	لازانيا-سیب زمینی- سس کچاپ- دلستر- نان	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-خامه کاکائویی
دوشنبه	۹۴/۷/۲۰	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما- ماست-میوه	جوجه چینی-سس قرمز-خیارشور- ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو-سالاد یکنفره- میوه	نان-پنیر-۲ عدد تخم مرغ
سه شنبه	۹۴/۷/۲۱	چلو کباب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره- سماق- دوغ	کوکو سیب زمینی- خیارشور-گوجه- دوغ	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد	نان-کره و عسل-شیر مالت
چهارشنبه	۹۴/۷/۲۲	چلوخورش فسنجان- ماست-میوه	سالاد الویه-خیارشور- گوجه- ماست-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-ماست	نان-پنیر و خرما-شیر
پنج شنبه	۹۴/۷/۲۳	زرشک پلو با مرغ- ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش- دلستر	نان-شیر-۲ عدد تخم مرغ	
جمعه	۹۴/۷/۲۴	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر-میوه	ناگت مرغ-خیارشور-سس کچاپ- ماست-میوه	نان-حلواشکری-شیر	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۴/۷/۲۵	چلو جوجه کباب- گوجه-لیموترش-کره- ماست موسیر-میوه	خوراک گوشت و قارچ- خیارشور- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان-پنیر و خرما-شیر
یکشنبه	۹۴/۷/۲۶	چلوخورش قیمه سیب زمینی- سالاد	شنیسل مرغ-سس کچاپ-خیارشور- سالاد	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-خامه-۲ عدد عسل
دوشنبه	۹۴/۷/۲۷	شویدباقلاپلو با گوشت- ماست-میوه	خوراک کتلت-خیارشور- سس کچاپ- ماست- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو-سالاد یکنفره-میوه	نان-پنیر-۲ عدد تخم مرغ
سه شنبه	۹۴/۷/۲۸	عدس پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	جوجه چینی-سس قرمز-خیارشور- ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-کره و مربا-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۴/۷/۲۹	چلو کباب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره- دوغ-میوه	کوکو سبزی-گوجه- خیارشور- دوغ-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-دوغ	نان-پنیر و خرما-شیر
پنج شنبه	۹۴/۷/۳۰	زرشک پلو با مرغ- ماست	خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش- دلستر-میوه	نان-شیر-۲ عدد تخم مرغ	
جمعه	۹۴/۸/۱	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر-میوه	سالاد الویه مرغ-خیارشور- گوجه-ماست-میوه	نان-حلواشکری-شیر	

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./