

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۵/۶/۲۷ لغایت ۹۵/۷/۳۰

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۶/۲۷	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره - دوغ - میوه	کشک بادمجان فلفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۶/۲۸	چلوخورش قورمه سبزی سالاد-سس سفید	فیله با قارچ خیارشور- سالاد- سس سفید-سس قرمز	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۶/۲۹	چلواکبر جوجه- ماست-میوه	لازانيا و اش رشته سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۶/۳۰	عید غدیر خم			
چهارشنبه	۹۵/۶/۳۱	چلو کباب میکس لیموترش-گوجه-کره-سماق-میوه- ماست	کوکوسبزی-کوجه فرنگی-سس قرمز- خیارشور-میوه-ماست	سه نوع میوه-اش جو سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه ۹۵/۷/۱	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست		ناگت مرغ-سس قرمز- خیارشور-دلستر-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست		ناگت مرغ-خیارشور-سس قرمز-دلستر-شیر	
جمعه ۹۵/۷/۲	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی -میوه	



هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۷/۳	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ-میوه	خوراک کتلت-گوجه-سس قرمز خیارشور-سس کچاپ-دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته عدسی-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۷/۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست	چیکن استرگانف چیپس-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۷/۵	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	میرزا قاسمی لفل دلمه-دلستر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو -سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۷/۶	چلو خورشت قورمه سبزی ماست	خوراک فیله با قارچ-سس قرمز خیارشور-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۷/۷	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی-سس قرمز-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-سوپ جو	نان
پنجشنبه	۹۵/۷/۸	زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	نان	
		زرشک پلو با مرغ-ماست	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-ترشی-میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناگت مرغ-ترشی-میوه		



هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۷/۱۰	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیموترش-کره- سماق-دوغ-میوه	خوراک گوشت و قارچ - سس قرمز-سیب زمینی خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۷/۱۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر	شنیسل مرغ-گوجه پوره-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۷/۱۲	زرشک پلو با مرغ سالاد-میوه-سس	راتاتوی-سس کچاپ خیارشور-سالاد-سس- سیب زمینی سرخ کرده- میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۷/۱۳	چلو گوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- دوغ	فیله با قارچ خیارشور-سس قرمز-دوغ	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۷/۱۴	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	کتلت-سیب زمینی- سس قرمز خیارشور-گوجه-ماست- میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست		خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست		خوراک تن ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-شیر	
جمعه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست		کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-ترشی-میوه	نان
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست		کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-ترشی-میوه	



هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۷/۱۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر-میوه	فیله با قارچ-سس قرمز خیارشور- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۷/۱۸	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ	خوراک کتلت-گوجه- سیب زمینی خیارشور-سس کچاپ-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۷/۱۹	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	لازانیا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-دلستر-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۵/۷/۲۰	تاسوعای حسینی			
چهارشنبه	۹۵/۷/۲۱	عاشورای حسینی			
پنج شنبه	ناهار	ناگت مرغ-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد -ترشی-شیر		نان
۹۵/۷/۲۲	شام	ناگت مرغ-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد -ترشی-شیر		نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور		نان
۹۵/۷/۲۳	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور		نان



## هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۷/۲۴	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	کشک بادمجان فلفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۷/۲۵	چلوخورش قورمه سبزی سالاد	فیله با قارچ-سس قرمز خیارشور-سالاد	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۷/۲۶	زرشک پلو با مرغ ماست-میوه	لازانيا و اش رشته سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۷/۲۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما-ماست موسیر	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- ماست موسیر	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد یکنفره-سس	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۷/۲۸	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره-میوه-ماست	کوکوسبزی-گوجه فرنگی-خیارشور-میوه- ماست	سه نوع میوه-اش جو سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر	نان
	شام	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-ترشی-میوه	کنسرو لوبیا چیتی تخم مرغ دو عدد-ترشی-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر			

سروینگ سبزیجات پخته شامل: ۵ قلم از انواع کدو، کلم، قارچ، ذرت، لوبیا سبز، هویج، لبو، زیتون و ... در قالب بسته بندی ۴۵۰ گرمی

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

اداره تغذیه

