

## برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۶/۶/۲۵ لغایت ۹۶/۷/۲۸

#### هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۶/۲۵	چلوخورش قیمه سیب زمینی	کتلت مرغ و سوپ جو گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۶/۲۶	شوید باقلا پلو با مرغ	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس	سالاد-نان
دوشنبه	۹۶/۶/۲۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک فیله مرغ با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۶/۲۸	چلوکباب کوبیده نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق	کوفته تبریزی لفل دلمه ای	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۶/۶/۲۹	چلو خورش قورمه سبزی	موساکا و آش جو سس کچاپ-سیب زمینی	ماست موسیر-نان

#### هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۷/۱	چلوگوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوکو سیب زمینی و سوپ قارچ گوجه-خیارشور	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۷/۲	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور	چیکن استرگانف چیپس	ماست-میوه-نان
دوشنبه	۹۶/۷/۳	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کشک بادمجان لفل دلمه ای	دلستر-نان
سه شنبه	۹۶/۷/۴	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	شنیسل مرغ با سوپ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
چهارشنبه	۹۶/۷/۵	چلوخورش فسنجان	راتاتوی و آش جو سس کچاپ-سیب زمینی	سالاد-نان

#### هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۷/۸		تاسوعای حسینی	
یکشنبه	۹۶/۷/۹		عاشورای حسینی	
دوشنبه	۹۶/۷/۱۰	زرشک پلو با مرغ	کتلت و آش رشته سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس قرمز- باگت	ماست-نان
سه شنبه	۹۶/۷/۱۱	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس	ماست-نان
چهارشنبه	۹۶/۷/۱۲	چلوخورش قورمه سبزی	جوجه چینی پوره سیب زمینی-سس تاتار	ماست موسیر-نان

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۷/۱۵	چلوخورش قیمة سیب زمینی	فلافل گوجه-خیارشور-سس کچاپ-نان باگت	سالاد-نان
یکشنبه	۹۶/۷/۱۶	چلوکباب کوبیده نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	دوغ-نان
دوشنبه	۹۶/۷/۱۷	ماکارونی با گوشت چرخ کرده خیارشور-سس قرمز	خوراک فیله مرغ با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۶/۷/۱۸	چلوجوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کتلت سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس قرمز-باگت	ماست-نان
چهارشنبه	۹۶/۷/۱۹	شوید باقلا با گوشت	خوراک کباب تابه ای گوجه-چیپس	ماست موسیر-نان

### هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۶/۷/۲۲	چلوخورش فسنجان	خوراک فیله مرغ با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
یکشنبه	۹۶/۷/۲۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	چیکن استرگانف چیپس	ماست موسیر-نان
دوشنبه	۹۶/۷/۲۴	زرشک پلو با مرغ	لازانیا و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی	سالاد-نان
سه شنبه	۹۶/۷/۲۵	چلوخورش قورمه سبزی	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
چهارشنبه	۹۶/۷/۲۶	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کوکو سبزی گوجه-خیارشور-سس	دلستر-نان

اداره تغذیه

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