

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۶/۲۵ لغایت ۹۶/۷/۲۸

هفته اول

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|-------------------------|--|--|--|------------|
| شنبه | ۹۶/۶/۲۵ | چلو کباب کوبیده نگینی - گوجه فرنگی-لیموترش - کره- دوغ-میوه | کشک بادمجان لفل دلمه- دوغ-میوه | سه نوع میوه-اش رشته -سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۶/۶/۲۶ | چلو خورش قورمه سبزی- ماست | جوجه چینی پوره سیب زمینی - | سه نوع میوه -سبزیجات پخته - بادام زمینی | شیر-نان |
| دوشنبه | ۹۶/۶/۲۷ | چلو جوجه کباب-گوجه - لیموترش-کره-ماست - میوه | کوکوسبزی-گوجه - خیارشور-ماست-میوه | تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه | نان |
| سه شنبه | ۹۶/۶/۲۸ | لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-سالاد | شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی -سس کچاپ | سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره | شیر کاکائو |
| چهارشنبه | ۹۶/۶/۲۹ | سبزی پلو با ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه | کتلت-گوجه - خیارشور-سس کچاپ- دلستر-میوه | سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار ۹۶/۶/۳۰ شام | زرشک پلو با مرغ- ماست زرشک پلو با مرغ- ماست | کنسرو بادمجان-شیر کنسرو بادمجان-شیر | | نان |
| جمعه | ناهار ۹۶/۶/۳۱ شام | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه | | نان |

هفته دوم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|--------|--|--|--|----------------|
| شنبه | ۹۶/۷/۱ | چلو خورش قیمه سیب زمینی - سالاد-میوه | موساکا-سس کچاپ- سیب زمینی-سالاد-میوه | سه نوع میوه-اش رشته -سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۶/۷/۲ | چلو کباب نگینی-گوجه - لیموترش-کره-دوغ | فیله با قارچ-گوجه - خیارشور-دوغ | سه نوع میوه -سبزیجات پخته - بادام زمینی | نان-شیر کاکائو |
| دوشنبه | ۹۶/۷/۳ | عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما-ماست-میوه | خوراک کتلت-گوجه - خیارشور-سس کچاپ- ماست-میوه | تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه | نان |
| سه شنبه | ۹۶/۷/۴ | شوید باقلا با گوشت-ماست | کوفته تبریزی-لفل دلمه-ماست | سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره | نان-شیر |
| چهارشنبه | ۹۶/۷/۵ | چلو خورش قورمه سبزی- ماست موسیر-میوه | جوجه چینی-سس-سیب زمینی-ماست موسیر- میوه | سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ-ماست | فلافل-گوجه-خیارشور-شیر | | نان |

| | | | | |
|-----|----------------------------|---------------------------------|-------|----------------|
| | فلافل-گوجه-خیارشور-شیر | زرشک پلو با مرغ-ماست | شام | ۹۶/۷/۶ |
| نان | ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | ناهار | جمعه ۹۶/۷/۷ |
| | ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | شام | |

هفته سوم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|---------|--|--|--|---------|
| شنبه | ۹۶/۷/۸ | تاسوعای حسینی | | | |
| یکشنبه | ۹۶/۷/۹ | عاشورای حسینی | | | |
| دوشنبه | ۹۶/۷/۱۰ | چلو کباب نگینی- گوجه-لیموترش- کره-دوغ-میوه | کشک بادمجان-فلفل دلمه-دوغ-میوه | تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه | نان |
| سه شنبه | ۹۶/۷/۱۱ | چلو خورش فسنجان- ماست | فیله با قارچ-گوجه- خیارشور-ماست | سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره | نان-شیر |
| چهارشنبه | ۹۶/۷/۱۲ | شوید باقلا با گوشت- ماست موسیر-میوه | رانا توی-سس کچاپ- سیب زمینی-ماست موسیر-میوه+ سوپ | سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ- ماست | کنسرو لوبیا چیتی-شیر | | نان |
| | شام | زرشک پلو با مرغ- ماست | کنسرو لوبیا چیتی-شیر | | |
| جمعه | ناهار | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | سالاد الویه--گوجه-خیارشور -میوه | | نان |
| | شام | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر | سالاد الویه--گوجه-خیارشور -میوه | | |

هفته چهارم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|---------|---|--|---|----------------|
| شنبه | ۹۶/۷/۱۵ | چلو گوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست-میوه | کوکو سیب زمینی- گوجه-خیارشور-ماست- میوه | سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۶/۷/۱۶ | لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست موسیر | چیکن استرگانف- چیپس-ماست موسیر | سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی | نان-شیر کاکائو |
| دوشنبه | ۹۶/۷/۱۷ | سبزی پلو با ماهی-زیتون- لیموترش-دلستر-میوه | کشک بادمجان-فلفل دلمه-دلستر-میوه | سه نوع میوه-عدسی -سالاد-سس | نان |
| سه شنبه | ۹۶/۷/۱۸ | چلو خورش قورمه سبزی- سالاد | شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس کچاپ | تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه | نان-شیر |
| چهارشنبه | ۹۶/۷/۱۹ | چلو کباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-دوغ-میوه | کوفته تبریزی-فلفل دلمه-دوغ-میوه | سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ- ماست | کنسرو بادمجان-شیر | | نان |

| | | | | |
|-----|-----------------------------|----------------------------------|-------|-----------------|
| | کنسرو بادمجان-شیر | زرشک پلو با مرغ- ماست | شام | ۹۶/۷/۲۰ |
| نان | ناگت مرغ-گوجه-خیارشور- میوه | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر | ناهار | جمعه ۹۶/۷/۲۱ |
| | ناگت مرغ-گوجه-خیارشور- میوه | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر | شام | |

هفته پنجم

| ایام هفته | تاریخ | منوی ۱ | منوی ۲ | منوی ۳ | صبحانه |
|-----------|---------|--|--|---|----------------|
| شنبه | ۹۶/۷/۲۲ | چلوخورش قیمه سیب زمینی-سالاد-میوه | راتاتوی-سس کچاپ- سیب زمینی-سالاد- میوه | سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره | نان |
| یکشنبه | ۹۶/۷/۲۳ | چلوجوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست | کشک بادمجان-فلفل دلمه-ماست | سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی | نان-شیر کاکائو |
| دوشنبه | ۹۶/۷/۲۴ | ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سس کچاپ-ماست- میوه | جوجه چینی پوره سیب زمینی-سس تاتار | سه نوع میوه-عدسی-سالاد-سس | نان |
| سه شنبه | ۹۶/۷/۲۵ | چلوکباب کوبیده-گوجه- لیموترش-کره-سماق-دوغ | کوفته تبریزی-فلفل دلمه-دوغ | تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه | نان-شیر |
| چهارشنبه | ۹۶/۷/۲۶ | عدس پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه | فیله با خیارشور-سس کچاپ قارچ | سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته | نان |
| پنج شنبه | ناهار | زرشک پلو با مرغ- ماست | فلفل-گوجه-خیارشور-شیر | | نان |
| | شام | زرشک پلو با مرغ- ماست | فلفل-گوجه-خیارشور-شیر | | |
| جمعه | ناهار | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر | سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه | | نان |
| | شام | چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر | سالاد الویه-گوجه-خیارشور-میوه | | |

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

۴۵۰ گرمی

اداره تغذیه

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