

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۲/۲ لغایت ۹۶/۲/۲۹

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۲/۲	چلو کباب کوبیده نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	خوراک شامی-گوجه- خیارشور-سس قرمز-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۲/۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر	کباب قفقازی-گوجه- لیموترش-ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۶/۲/۴	سبزی پلو با ماهی- زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	کشک بادمجان و اش رشته سیب زمینی-سس کچاپ- دلستر-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو	نان
مبعث حضرت رسول اکرم (ص) تعطیل					
چهارشنبه	۹۶/۲/۶	چلو خورش قیمه سیب زمینی لیموترش-گوجه-کره-میوه-ماست	کوکوسبزی و آش جو -کوجه فرنگی-خیارشور- سس سفید-نان باگت- میوه-ماست	خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته- آش جو-میوه	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-نان-شیر کاکائو	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-نان-شیر کاکائو		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-نان باگت-میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه-خیارشور- گوجه فرنگی-نان باگت-میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۲/۹	چلو کباب کوبیده نگینی- دوغ-میوه	خوراک کنتلت گوشت خیارشور-گوجه-سس کچاپ- نان باگت-دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۲/۱۰	چلو خورش قورمه سبزی- ماست	خوراک کباب تابه ای چیپس-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۶/۲/۱۱	چلو جوجه کباب ماست-میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه- ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو	نان
سه شنبه	۹۶/۲/۱۲	شوید با قلا پلو با گوشت ماست	جوجه چینی سس قرمز-سس سفید-سیب زمینی-خیارشور-ماست-نان باگت	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۶/۲/۱۳	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک شننسل مرغ-سیب زمینی-خیارشور-سس	خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-سوپ	نان

	ماست موسیر-میوه	کچاپ-ماست موسیر- میوه	جو-میوه	
پنج شنبه ۹۶/۲/۱۴	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-نان-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو لوبیا چیتی-نان-شیر	
جمعه ۹۶/۲/۱۵		چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	فلافل-ترشی-میوه	
		چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	فلافل-ترشی-میوه	

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۲/۱۶	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سس قرمز-خیارشور-سالاد-میوه	خوراک مرغ و قارچ خیارشور-سالاد-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۲/۱۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست	کباب قفقازی-گوجه-لیموترش-ماست	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۲/۱۸	چلو کباب نگینی گوجه-لیموترش-کره-سماق-دوغ-میوه	میرزا قاسمی-فلفل دلمه - دوغ-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو	نان
سه شنبه	۹۶/۲/۱۹	سبزی پلو با ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	راتاتوی-آش جو-سس قرمز-سیب زمینی-دلستر	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۲/۲۰	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	سالاد الویه مرغ خیارشور-گوجه-ماست-نان باگت-میوه	خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-آش رشته-میوه	نان
پنج شنبه ۹۶/۲/۲۱	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-شیر	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-شیر	خوراک تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر-شیر	
جمعه ۹۶/۲/۲۲	ولادت حضرت قائم(عج)				

### هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۲/۲۳	شوید باقلایلوبا گوشت گوجه-لیموترش-کره-ماست- میوه	خوراک سینه مرغ باقارچ- خیارشور-سیب زمینی- سس قرمز-ماست-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۲/۲۴	چلوخورشت قیمه سیب زمینی-ماست	خوراک کتلت مرغ خیارشور-گوجه-سس قرمز- سیب زمینی-نان باگت- ماست	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۲/۲۵	چلوکباب کوبیده نگینی زیتون-لیموترش-دوغ-میوه	کوفته تبریزی سیب زمینی خوراکی-سس قرمز-دوغ-میوه	خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-سوپ جو-میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۲/۲۶	چلوخورش فسنگان با گوشت - سالاد	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی-سس قرمز-سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی- آش جو	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۲/۲۷	چلو جوجه کباب- گوجه-لیموترش-کره-ماست- میوه	موساکا یونانی سس قرمز-سیب زمینی- ماست-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-شیر	نان	
۹۶/۲/۲۸	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-شیر	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-میوه	نان	
۹۶/۲/۲۹	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور- میوه	نان	

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\*