

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۵/۲/۴ لغایت ۹۵/۲/۳۱

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۲/۴	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	کشک بادمجان لفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۲/۵	چلو خورش قورمه سبزی سالاد	فیله با قارچ خیارشور-سالاد	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۵/۲/۶	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	۹۵/۲/۷	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و خرما-ماست موسیر	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-ماست موسیر- میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد یکنفره-سس	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۵/۲/۸	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	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-دلستر-شیر	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست	خوراک تن ماهی-زیتون-دلستر-شیر		
جمعه	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	۹۵/۲/۱۱	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-سماق- دوغ-میوه	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ-دوغ- میوه	سه نوع میوه-اش رشته عدسی- سالاد یکنفره	نان	
یکشنبه	۹۵/۲/۱۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی سس کچاپ-خیارشور-ماست	چیکن استرگانف چیپس-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر	
دوشنبه	۹۵/۲/۱۳	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	۹۵/۲/۱۴	چلو خورشت قورمه سبزی ماست	خوراک فیله با قارچ خیارشور-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا-سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو	
چهارشنبه	۹۵/۲/۱۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر-میوه	جوجه چینی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- سوپ جو	نان	
پنجشنبه	۹۵/۲/۱۶	تعطیل رسمی				
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	۹۵/۲/۱۸	چلوجوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-دوغ-میوه	خوراک گوشت و قارچ خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۲/۱۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر	شنیسل مرغ پوره-سس کچاپ- خیارشور-ماست موسیر	سه نوع میوه-سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۲/۲۰	زرشک پلو با مرغ سالاد-میوه	راناتوی-سس کچاپ خیارشور-سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی-آش جو -سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۵/۲/۲۱	چلو کباب کوبیده گوجه-لیموترش-کره-دوغ	فیله با قارچ سیب زمینی-خیارشور- دوغ-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۲/۲۲	چلخورش قورمه سبزی ماست-میوه	سالاد الویه 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	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		کنسرو لوبیا چیتی-ترشی-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر		کنسرو لوبیا چیتی-ترشی-میوه	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۵/۲/۲۵	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست موسیر-میوه	فیله با قارچ خیارشور- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۵/۲/۲۶	چلو جوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-دوغ	خوراک کتلت خیارشور-سس کچاپ-دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته -بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۵/۲/۲۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش-دلستر-میوه	لازانيا و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ-دلستر-میوه	سه نوع میوه-خوراک لوبیا -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۵/۲/۲۸	چلو خورش فسنجان - سالاد	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-پوره-سس کچاپ-سالاد	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان-شیر
چهارشنبه	۹۵/۲/۲۹	چلو کباب کوبیده- گوجه-لیموترش-کره-سماق- میوه	موساکا یونانی سس قرمز-سیب زمینی- خیارشور-دوغ-میوه	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-آش رشته	نان
پنج شنبه ۹۵/۲/۳۰	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		نان
جمعه ۹۵/۲/۳۱	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	سالاد الویه مرغ-گوجه-خیارشور-میوه		نان
	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، لپو، 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