

برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۵/۲/۴ لغایت ۹۵/۲/۲۹

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۲/۴	چلوخورش قیمه سیب زمینی	کوفته تبریزی فلفل دلمه	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۵/۲/۵	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	میرزا قاسمی و خوراک لوبیا فلفل دلمه	دوغ-نان
دوشنبه	۹۵/۲/۶	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک کتلت و سوپ جو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ	ماست موسیر-نان
سه شنبه	۹۵/۲/۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	خوراک کباب تابه ای و آش رشته گوجه-چیپس-خیارشور	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۵/۲/۸	چلوخورش قورمه سبزی	چیکن استرگانف چیپس-خیارشور	ماست-نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۲/۱۱	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس قرمز-خیارشور	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان
یکشنبه	۹۵/۲/۱۲	زرشک پلو با مرغ	کوفته تبریزی فلفل دلمه	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۲/۱۳	عدس پلو با گوشت چرخ و کشمش خرما	شنپسل مرغ چیپس-سس قرمز	ماست موسیر-میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۲/۱۴	چلو کباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق	لازانيا سبزیجات و سوپ جو سیب زمینی خوراکی-سس کچاپ	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۲/۱۵	چلو خورش قیمه سیب زمینی	خوراک کتلت سس کچاپ-سیب زمینی خوراکی	ماست-نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۲/۱۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۵/۲/۱۹	چلو خورش فسنجان	خوراک کتلت و سوپ جو سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۲/۲۰	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	خوراک کباب تابه ای پوره-خیارشور	دوغ-نان
سه شنبه	۹۵/۲/۲۱	چلو خورش قیمه سیب زمینی	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره	سالاد-نان
چهارشنبه	۹۵/۲/۲۲	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	کشک بادمجان و آش رشته لفل دلمه	دلستر-نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۲/۲۵	چلو خورش قورمه سبزی	موساکای یونانی و سوپ شیر سیب زمینی خوراکی-خیارشور	ماست-میوه-نان
یکشنبه	۹۵/۲/۲۶	شوید باقلاپلو با گوشت	چیکن استرگانف چیپس	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۲/۲۷	زرشک پلو با مرغ	خوراک کتلت مرغ و آش رشته سیب زمینی-گوجه-خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان
سه شنبه	۹۵/۲/۲۸	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره	ماست موسیر-نان
چهارشنبه	۹۵/۲/۲۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی	خوراک کباب قفقازی لیموترش	دوغ-نان

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

اداره تغذیه