

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۱۱/۰۶ لغایت ۹۷/۱۲/۰۳

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۱۱/۶	چلوجوجه کباب گوجه-لیموترش-کره-ماست- میوه	کوکو سبزی و آش رشته- گوجه-خیارشور-سس-ماست- میوه	سه نوع میوه-اش رشته-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۷/۱۱/۷	چلوخورش قورمه سبزی-ماست	ته چین مرغ-ماست	سه نوع میوه--سبزیجات پخته بادام زمینی	شیر-نان
دوشنبه	۹۷/۱۱/۸	چلوکباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-دوغ-میوه	لازانيا و سوپ قارچ-سس کچاپ-دوغ-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه- سوپ قارچ	نان
سه شنبه	۹۷/۱۱/۹	چلوخورش قیمه سیب زمینی- سالاد	شنیسل مرغ و آش جو- سیب زمینی-گوجه-خیارشور- سس کچاپ-سالاد	سه نوع میوه-سوپ جو-سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۱۰	شویدباقلا پلوبا مرغ-ماست-میوه	سالاد ماکارونی-ماست-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان باگت	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلوبا گوشت چرخ کرده- ماست	لوبیا پلوبا گوشت چرخ کرده ماست	کنسرو لوبیا چیتی-شیر	نان
	شام	لوبیا پلوبا گوشت چرخ کرده ماست		کنسرو لوبیا چیتی-شیر	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الویه-گوجه-خیارشور- میوه-نان باگت	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش		سالاد الویه-گوجه-خیارشور- میوه-نان باگت	

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۱۱/۱۳	چلوخورش قورمه سبزی- ماست موسیر-میوه	موساکا و آش رشته-سیب زمینی-سس کچاپ-ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-اش رشته - سالاد	نان
یکشنبه	۹۷/۱۱/۱۴	چلوکباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-دوغ	جوجه چینی-سیب زمینی-خیارشور-سس-دوغ	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۱۱/۱۵	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-ماست-میوه	چیکن استرگانف- چیپس-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-آش رشته	نان
سه شنبه	۹۷/۱۱/۱۶	سبزی پلو با ماهی-لیموترش- زیتون-ترشی	مرغ سوخاری و سوپ قارچ-سیب زمینی- خیارشور-گوجه-سس کچاپ-ترشی-نان لواش	سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۱۷	چلوخورش قیمه سیب زمینی- ماست-میوه	کوکوسبزی و آش جو- گوجه-خیارشور-ماست-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان باگت	نان

نان	سالاد الويه-گوجه-خيارشور-شير-نان باگت	زرشک پلو با مرغ-ماست	ناهار	پنج شنبه
	سالاد الويه-گوجه-خيارشور-شير-نان باگت	زرشک پلو با مرغ-ماست	شام	۹۷/۱۱/۱۸
نان	ناگت مرغ-گوجه-خيارشور-ميوه-نان لواش	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه
	ناگت مرغ-گوجه-خيارشور-ميوه-نان لواش	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	۹۷/۱۱/۱۹

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی	
شنبه	۹۷/۱۱/۲۰	شهادت حضرت فاطمه(س)				
یکشنبه	۹۷/۱۱/۲۱	چلو جوجه کباب-ماست	کتلت مرغ و آش رشته- گوجه-خيارشور-سیب زمینی-سس کچاپ- ماست-نان لواش	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر	
دوشنبه	۹۷/۱۱/۲۲	۲۲ بهمن				
سه شنبه	۹۷/۱۱/۲۳	آبگوشت-ترشی	شنیسل مرغ و سوپ جو-گوجه-خيارشور-سیب زمینی-سس کچاپ-ترشی	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو	
چهارشنبه	۹۷/۱۱/۲۴	چلو کباب نگینی-گوجه- لیموترش-کره-دوغ-میوه	کوکوسیب زمینی و آش جو-گوجه-خيارشور- سس-دوغ-میوه	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان باگت	نان	
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلفل-گوجه-خيارشور-سس- شیر-نان باگت	نان		
	شام	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	فلفل-گوجه-خيارشور-سس- شیر-نان باگت	نان		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الويه-گوجه-خيارشور- میوه-نان لواش	نان		
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	سالاد الويه-گوجه-خيارشور- میوه-نان لواش	نان		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	کنار غذایی
شنبه	۹۷/۱۱/۲۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سالاد-میوه	جوجه چینی-سیب زمینی- سس-خيارشور-سالاد-میوه	سه نوع میوه-آش رشته- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۷/۱۱/۲۸	چلو جوجه کباب-گوجه- لیموترش-کره-ماست	ته چین و سوپ قارچ- ماست	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۱۱/۲۹	ماکارونی با گوشت چرخ کرده-سس کچاپ- خيارشور-ماست موسیر-میوه	چیکن استرگانف-چیپس- ماست موسیر-میوه	سه نوع میوه-عدسی -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۷/۱۱/۳۰	چلو اکبر جوجه-ماست	میرزا قاسمی و آش شله قلمکار-فلفل دلمه-ماست	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه-آش شله قلمکار	نان-شیر
چهارشنبه	۹۷/۱۲/۱	آبگوشت-دوغ-میوه	سالاد الويه-گوجه-خيارشور- دوغ-میوه	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته-نان باگت	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	ناگت مرغ-گوجه-خيارشور-شیر-نان	نان	

	لواش			۹۷/۱۲/۲
	لواش ناگت مرغ- گوجه-خيارشور-شیر-نان	زرشک پلوبامرغ- ماست	شام	
نان	کنسرو لوبیا چیتی - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	ناهار	جمعه
	کنسرو لوبیا چیتی - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش	شام	۹۷/۱۲/۳

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