

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۶/۴/۳۰ لغایت ۹۶/۴/۷

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
چهارشنبه	۹۶/۴/۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی میوه-ماست	کوکوسبزی و آش جو - کوجه فرنگی-خیارشور- سس سفید-نان باگت- میوه-ماست	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ- ماست	کنسرو بادمجان-نان-شیر کاکائو	کنسرو بادمجان-نان-شیر کاکائو	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ- ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-خیارشور- کوجه فرنگی-نان باگت-میوه	ناگت مرغ-خیارشور- کوجه فرنگی-نان باگت-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر			

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۴/۱۰	چلو کباب کوبیده نگینی- کوجه فرنگی-کره-دوغ-میوه	خوراک کتلت مرغ خیارشور-کوجه-سس کچاپ-نان باگت-دوغ-میوه	سه نوع میوه-اش رشته-سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۴/۱۱	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ماست	خوراک فیله با قارچ چیپس-ماست	سه نوع میوه -سبزیجات پخته- بادام زمینی	نان-شیر
دوشنبه	۹۶/۴/۱۲	چلو کوجه کباب-کوجه فرنگی- لیمو ترش-کره ماست-میوه	میرزا قاسمی فلفل دلمه-ماست-میوه	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۴/۱۳	شوید با قلا پلو با گوشت ماست موسیر	راتاتوی-ماست موسیر	سه نوع میوه-خوراک لوبیا- سالاد یکنفره	نان-شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۶/۴/۱۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی سالاد-میوه	کوجه چینی سس قرمز-سس سفید-سیب زمینی-خیارشور-سالاد -نان باگت-میوه	سه نوع میوه-خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ-ماست	کنسرو بادمجان-نان-شیر	کنسرو بادمجان-نان-شیر	نان
	شام	زرشک پلو با مرغ-ماست			
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	فلفل-ترشی-میوه	فلفل-ترشی-میوه	نان
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر			

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۴/۱۷	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	۹۶/۴/۱۸	چلو کباب کوبیده نگینی-دوغ	میرزا قاسمی-لفل دلمه - دوغ	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۴/۱۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی گوجه-لیموترش-کره- سماق-ماست-میوه	کوکوسبزی و آش جو - کوجه فرنگی-خیارشور- سس سفید-نان باگت- میوه-ماست	تخم مرغ و سیب زمینی-سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۶/۴/۲۰	چلو گوجه کباب- گوجه-لیموترش-کره- ماست	راتاتوی-آش جو -سس قرمز-خیارشور-ماست	سه نوع میوه-خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان-شیر
چهارشنبه	۹۶/۴/۲۱	چلو خورش قورمه سبزی ماست-میوه	جوجه چینی خیارشور-گوجه-ماست- نان باگت-میوه	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	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	نان	
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور - میوه	نان	

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۶/۴/۲۴	چلو گوجه کباب گوجه-لیموترش-کره- ماست- میوه	کوکوسبزی-ماست-میوه	سه نوع میوه-سوپ جو- سالاد یکنفره	نان
یکشنبه	۹۶/۴/۲۵	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-ماست	خوراک کتلت مرغ خیارشور-گوجه-سس قرمز- سیب زمینی-نان باگت- ماست	سه نوع میوه-سبزیجات پخته-بادام زمینی	نان-شیر کاکائو
دوشنبه	۹۶/۴/۲۶	چلو کباب کوبیده-گوجه- لیموترش-کره-سماق-دوغ-میوه	کوفته تبریزی- لفل دلمه-دوغ-میوه	سه نوع میوه-عدسی -سالاد-سس	نان
سه شنبه	۹۶/۴/۲۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی - سالاد	شنیسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب	تخم مرغ و سیب زمینی- سه نوع میوه	نان-شیر

		زمینی-سس قرمز-سالاد			
نان	سه نوع میوه- خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	خوراک کباب تابه ای سس قرمز-سیب زمینی - ماست -میوه	شوید با قلاپلو با گوشت - گوجه-لیموترش-کره-ماست - میوه	۹۶/۴/۲۸	چهارشنبه
تعطیل رسمی				۹۶/۴/۲۹	پنج شنبه
نان	کنسرو بادمجان-گوجه-خیارشور-میوه	کنسرو بادمجان-گوجه-خیارشور - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناهار	جمعه
نان	کنسرو بادمجان-گوجه-خیارشور - میوه	کنسرو بادمجان-گوجه-خیارشور - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	شام	۹۶/۴/۳۰

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