

برنامه غذایی شام خوابگاههای دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت دانشجویی

۹۷/۴/۰۲ لغایت ۹۷/۴/۲۹

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۴/۲	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ - میوه	کوکوسبزی - خیارشور - گوجه - سس - دوغ - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
یکشنبه	۹۷/۴/۳	چلو خورش قورمه سبزی ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	شیر - نان
دوشنبه	۹۷/۴/۴	چلو جوجه کباب گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی سیب زمینی - سس کچاپ - ماست - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان
سه شنبه	۹۷/۴/۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده ماست	شنیسل مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد	شیر کاکائو نان
چهارشنبه	۹۷/۴/۶	شوید باقلا با گوشت سالاد - میوه	کتلت مرغ - خیارشور - سیب زمینی - سالاد - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	نان	
	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	کنسرو لوبیا چیتی - شیر		
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان	
	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۴/۹	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست - میوه	موساکای یونانی - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۷/۴/۱۰	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - دوغ	فیله با قارچ سس کچاپ - خیارشور - دوغ	سه نوع میوه - اش رشته - سالاد	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۴/۱۱	شوید باقلا پلو با مرغ ماست - میوه	میرزا قاسمی - فلفل دلمه ای ماست - میوه	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان
سه شنبه	۹۷/۴/۱۲	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد	جوجه چینی - سس - سیب زمینی - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لوبیا - سالاد یکنفره	نان - شیر
چهارشنبه	۹۷/۴/۱۳	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	کتلت مرغ - گوجه - خیارشور - سیب زمینی - سس کچاپ - ماست - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنج شنبه	ناهار	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	فلفل - گوجه - خیارشور - شیر	نان	

	فلافل-گوجه-خیارشور-شیر	لوبیا پلویا گوشت چرخ کرده - ماست	شام	۹۷/۴/۱۴
نان	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	ناهار	جمعه ۹۷/۴/۱۵
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور-میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش- دلستر	شام	

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۴/۱۶	شوید باقلا با گوشت - ماست موسیر - میوه	کوکوسیب زمینی و سوپ جو - خیارشور - گوجه - ماست موسیر - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۷/۴/۱۷	چلو خورش قیمه سیب زمینی ماست	لازانيا با گوشت سس - سیب زمینی - خیارشور ماست	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان - شیر
دوشنبه	۹۷/۴/۱۸				
سه شنبه	۹۷/۴/۱۹	چلو خورش قورمه سبزی - سالاد	فیله با قارچ - گوجه - خیارشور - سالاد	سه نوع میوه - خوراک لوبیا سالاد یکنفره	نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۹۷/۴/۲۰	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - ماست - میوه	راتاتوی - سس کچاپ - سیب زمینی - ماست - میوه	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	نان
پنجشنبه	ناهار	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر		نان
	۹۷/۴/۲۱	شام	زرشک پلو با مرغ - ماست	فلافل - گوجه - خیارشور - شیر	نان
جمعه	ناهار	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه		نان
	۹۷/۴/۲۲	شام	چلو تن ماهی - زیتون - لیموترش - دلستر	سالاد الویه - گوجه - خیارشور - میوه	نان

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	منوی ۱	منوی ۲	منوی ۳	صبحانه
شنبه	۹۷/۴/۲۳	چلو کباب نگینی - گوجه - لیموترش - کره - سماق - ماست - میوه	فیله با قارچ سس کچاپ - خیارشور - ماست - میوه	سه نوع میوه - سبزیجات پخته - بادام زمینی	نان
یکشنبه	۹۷/۴/۲۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست	کتلت - ماست - خیارشور - سیب زمینی	سه نوع میوه - سوپ جو - سالاد یکنفره	نان - شیر کاکائو
دوشنبه	۹۷/۴/۲۵	چلو جوجه کباب - گوجه - لیموترش - کره - دوغ - میوه	خوراک گوشت و قارچ گوجه - خیارشور - دوغ - میوه	سه نوع میوه - عدسی - سالاد - سس	نان
سه شنبه	۹۷/۴/۲۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده ماست موسیر	جوجه چینی پوره سیب زمینی - سس کچاپ - ماست موسیر	تخم مرغ و سیب زمینی - سه نوع میوه	نان - شیر

نان	سه نوع میوه - خوراک فیله مرغ با سبزیجات پخته	شنپسل مرغ گوجه-خیارشور-سیب زمینی -سس کچاپ-سالاد-میوه	شوید باقلا پلو با گوشت سالاد-میوه	۹۷/۴/۲۷	چهارشنبه
نان	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	ناهار	۹۷/۴/۲۸	پنج شنبه
	کنسرو لوبیا چیتی - شیر	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - ماست	شام		
نان	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	ناهار	۹۷/۴/۲۹	جمعه
	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور - میوه	چلو تن ماهی-زیتون-لیموترش-دلستر	شام		

هفته پنجم

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