

برنامه غذایی ناهار و شام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی
۱۴۰۳/۰۲/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۲۸

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی اونیم پرس و کنار غذایی	ناهار منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی او کنار غذایی	شام منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۳ و کنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۱	چلو جوجه کباب - گوجه-لیمو ترش -کره- دوغ	خوراک کوفته ریزه- دوغ سیب زمینی -نان	چلو خورش قورمه سبزی- ماست-موز- نان	کتلت- سیب زمینی گوجه-سس -ماست-موز-نان- نان سنگگ	سه نوع میوه(سیب-موز- خیار)- آتش رشته - نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۲	شوید با قلاپلو با گوشت- سالاد- سس فرانسوی-	کشک بادمجان-فلفل دلمه - سالاد- سس فرانسوی-نان سنگگ	ماکارونی با گوشت- چرخ کرده - سس قرمز - خیارشور - زیتون- شیر-نان	ساندویچ آماده- زیتون -شیر-نان	خوراک راگو-شیر - زیتون-نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۳	چلو خورش قیمه بادمجان-ماست	رولت مرغ- سیب زمینی-سس قرمز - ماست-نان	مرصع پلو با مرغ - ماست موسیر-کیوی-نان	پاستای مرغ سس قرمز - ماست موسیر -کیوی-نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ-نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۴	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده- ترشی	فیله مرغ با قارچ- سس قرمز - ترشی - نان	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ -شیر کاکائو- نان	کوکوسیب زمینی - گوجه- سس-دوغ- شیر کاکائو- نان-	سه نوع میوه(پرتقال-سیب زرد-کیوی)-آتش جو -نان= شیر کاکائو
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۵	چلو خورش قورمه سبزی- سبزی خوردن	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز-سس فرانسوی-سبزی خوردن-نان-	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست-سیب زرد-نان	میرزا قاسمی-فلفل دلمه ای -ماست- سیب زرد-نان سنگگ-نان	سمبوسه-سس قرمز-ماست-سیب زرد-نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۶	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش-خرما- ماست موسیر	ناگت مرغ-سس قرمز-گوجه-نان باگت	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش-خرما -ماست موسیر-شیر- نان		
				ناگت مرغ-سس قرمز-گوجه-شیر- نان باگت-نان		
جمعه	۱۴۰۳/۰۲/۰۷	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر	چلو تن ماهی-دلستر-نان	کنسرو تن ماهی -موز-نان		
				کنسرو لوبیا چیتی-موز-نان		

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی ۱ و نیم پرس و کنار غذایی	ناهار منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۱ و کنار غذایی	شام منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۳ و کنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۸	سبزی پلو با ماهی - لیموترش - دلستر	سالاد الویه کارخانه ای (نامی نو) - گوجه فرنگی - دلستر - نان باکت	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیمو ترش - سماق - دوغ - سیب قرمز - نان	خوراک کوفته ریزه - سیب زمینی - دوغ - سیب قرمز - نان	سه نوع میوه (نارنگی - موز - سیب قرمز) - آش رشته - نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۰۹	زرشک پلو با مرغ - سالاد - سس فرانسوی	کشک بادمجان - فلفل دلمه - سالاد - سس فرانسوی - نان	چلو خورش قورمه سبزی - ماست - شیر - نان	ساندویچ آماده - ماست - شیر - نان	سیب زمینی و تخم مرغ - گوجه - ماست - نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۰	چلو خورش قیمه سیب زمینی - ماست	فیله مرغ با قارچ - سس قرمز - ماست - نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده - سبزی خوردن - موز - نان	کتلت - سیب زمینی گوجه - سس - سبزی خوردن - موز - نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ - نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۱	چلو خورش فسنجان با مرغ - ماست	فلافل - گوجه - سس قرمز - سس فرانسوی - ماست - نان باگت	زرشک پلو با مرغ - ماست - شیر کاکائو - نان	خوراک کباب تابه ای - سیب زمینی سس قرمز - شیر کاکائو - نان - گوجه	سه نوع میوه (خیار - پر تقال - کیوی) - آش جو - نان - شیر کاکائو
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۲	ماکارونی با گوشت - چرخ کرده - سس قرمز - خیارشور - ماست	شنیسل مرغ - سیب زمینی - گوجه - سس قرمز - ماست - نان	چلو خورش قیمه بادمجان - ماست موسیر - پر تقال - نان	خوراک کباب قفقازی - گوجه فرنگی - لیموترش - ماست موسیر - پر تقال - نان	کاهو - خیار - گوجه فرنگی - فلفل دلمه - هویج - نان
پنجشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۳	چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش - دوغ	چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش - دوغ	چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش - دوغ - شیر - نان		
		سالاد الویه کارخانه ای (نامی نو) - گوجه فرنگی - نان باکت	سالاد الویه کارخانه ای (نامی نو) - گوجه فرنگی - نان باکت	سالاد الویه کارخانه ای (نامی نو) - گوجه فرنگی - نان باکت - شیر - نان		
جمعه	۱۴۰۳/۰۲/۱۴	چلو تن ماهی - لیموترش - دلستر	چلو تن ماهی - لیموترش - دلستر	کنسرو تن ماهی - کیوی - نان		
		ناگت مرغ - سس قرمز - گوجه - دلستر - نان	ناگت مرغ - سس قرمز - گوجه - دلستر - نان	ناگت مرغ - سس قرمز - گوجه - کیوی - نان باگت - نان		

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی اونیم پرس و کنار غذایی	ناهار منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۱ و کنار غذایی	شام منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۳ و کنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۵	تعطیل رسمی				
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۶	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ	فیله مرغ با قارچ - سس قرمز-دوغ-نان باگت	چلو خورش قورمه سبزی-ماست - شیر-نان	خوراک کوفته ریزه--سیب زمینی - شیر-نان-	سیب زمینی تخم مرغ -گوجه -شیر - نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۷	چلو خورش قیمه بادمجان-ترشی	فلافل-گوجه -سس قرمز -سس فرانسوی ترشی -نان باگت	چلو گوجه کباب - گوجه-کره-لیمو ترش -دوغ -پرتقال-نان	کتلت- سیب زمینی گوجه-سس -ماست - پرتقال-نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ-نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۸	زرشک پلو با مرغ - سالاد-سس فرانسوی	خوراک کوفته ریزه - سیب زمینی -سالاد- سس فرانسوی - نان	چلو خورش فسنجان مرغ - ماست - شیر کاکائو- نان	ساندویچ آماده - ماست - شیر کاکائو- نان	سمبوسه - سس قرمز-شیر کاکائو- نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۱۹	عدس پلو با گوشت چرخ کرده و کشمش - خرما-ماست موسیر	شنیسل مرغ - سیب زمینی-گوجه -سس قرمز -ماست موسیر - نان	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ -سیب زرد-نان	پاستای مرغ-سس قرمز - دوغ-سیب زرد-نان	کاهو-خیار-گوجه - فلفل دلمه-هویج - نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۰	شوید با قلاپلو با گوشت-ماست		شوید با قلاپلو با گوشت-ماست -شیر-نان		
		ناگت مرغ-سس قرمز- گوجه فرنگی-نان باکت		ناگت مرغ-سس قرمز- گوجه فرنگی-شیر -نان باگت-نان		
جمعه	۱۴۰۳/۰۲/۲۱	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر		کنسرو تن ماهی-موز-نان		
		کنسرو لوبیا چیتی-نان-دلستر		کنسرو لوبیا چیتی-موز- نان		

هفته چهارم

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی ۱ و نیم پرس و کنار غذایی	ناهار منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۱ و نیم پرس و کنار غذایی	شام منوی ۲ و کنار غذایی	شام منوی ۳ و کنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست	کشک بادمجان- ماست -فلفل دلمه ای-نان سنگک	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ماست موسیر-موز-نان	شنیسل مرغ- سیب زمینی - گوجه-سس قرمز- ماست موسیر-موز- نان	سه نوع میوه (موز-پرتقال- خیار)-خوراک عدسی-نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۳	چلو جوجه کباب - گوجه-لیمو ترش -کره- دوغ	خوراک کوفته ریزه--سیب زمینی- دوغ-نان	شوید با قلا پلو با گوشت- ماست -شیر-نان	فیله با قارچ-سس قرمز-ماست-شیر- نان	سیب زمینی تخم مرغ -گوجه-شیر- نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۴	ماکارونی با گوشت- چرخ کرده -خیارشور- سس قرمز - سالاد- سس فرانسوی	کتلت - سیب زمینی گوجه-سس قرمز- سالاد-سس فرانسوی -نان	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش -سماق- دوغ -سیب زرد -نان	کشک بادمجان- دوغ -فلفل دلمه ای- سیب زرد-نان سنگک	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ ورمیشل -نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۵	چلو خورش قورمه سبزی-ماست	جوجه چینی- سیب زمینی - سس قرمز- سس فرانسوی- ماست- نان	چلو خورش قیمه بادمجان-ماست- شیر کاکائو-نان	پاستای مرغ-سس قرمز - شیر کاکائو- نان	کاهو-خیار- گوجه-فلفل دلمه- هویج-نان- شیر کاکائو
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۶	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ	فیله با قارچ-سس قرمز-دوغ-نان	عدس پلو با گوشت چرخ کرده-خرما-دلستر- پرتقال-نان	ساندویچ آماده- پرتقال-دلستر-نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ جو-نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۲/۲۰	زرشک پلو با مرغ -ماست		زرشک پلو با مرغ -ماست -شیر-نان		
		فلافل - سس قرمز-سس فرانسوی- گوجه فرنگی- نان باکت		فلافل - سس قرمز-سس فرانسوی- گوجه فرنگی -شیر -نان باکت-نان		
جمعه	۱۴۰۳/۰۲/۲۱	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر		کنسرو تن ماهی- موز-نان		
		کنسرو خوراک عدسی- دلستر -نان		کنسرو خوراک عدسی-موز- نان		