

برنامه غذایی نهار و شام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۱۴۰۳/۰۸/۰۴ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۳۱

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	۱۴۰۳/۰۶/۳۱	تعطیل رسمی				
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۱	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ	کشک بادمجان-فلفل دلمه - دوغ-نان سنگک	چلوخورش آلواسفناج-ماست- شیر کاکائو-نان	شنیسل مرغ - سیب زمینی-گوجه -سس قرمز - ماست-شیر کاکائو- نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ- شیر کاکائو-نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۲	چلوخورش قیمه سیب زمینی-ماست	کتلت مرغ - سیب زمینی گوجه-سس - ماست -نان	ماکارونی باگوشه- چرخ کرده -سس قرمز - خیارشور -زیتون پرورده-موز-نان	خوراک کباب قفقازی-گوجه فرنگی-لیموترش- زیتون پرورده-موز- نان	سه نوع میوه(سیب- موز-خیار)- آش رشته -نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۳	زرشک پلوبامرغ- سبزی خوردن	خوراک دلمه-سبزی خوردن- نان	چلوخورش فسنگان- ماست موسیر-شیر-نان	ساندویچ فیله مرغ آماده(نامی نو)-ماست موسیر -شیر- نان-	کاهو-خیار-گوجه فرنگی-فلفل دلمه- هویج- شیر-نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۴	چلو خورش قورمه سبزی- زیتون	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز-سس فرانسوی-زیتون-نان-	چلو جوجه کباب - گوجه-لیمو ترش -کره- دوغ -سیب زرد-نان	میرزا قاسمی-فلفل دلمه ای -دوغ- سیب زرد-نان سنگک-نان	سیب زمینی و تخم مرغ - گوجه-دوغ- سیب زرد -نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۵	لوبیا پلوباگوشه چرخ کرده- ترشی	لوبیا پلوباگوشه چرخ کرده- ترشی -شیر-نان			
		کنسرو لوبیاچیتی - نان	کنسرو لوبیاچیتی-شیر-نان			
		چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر	کنسرو تن ماهی -موز-نان			
جمعه	۱۴۰۳/۰۷/۰۶	فلافل-گوجه-سس قرمز-سس فرانسوی - دلستر- نان باگت	فلافل-گوجه-سس قرمز-سس فرانسوی- نان باگت -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	۱۴۰۳/۰۷/۰۷	شوید با قلاپلو با گوشت - ترشی	فلفل - گوجه - سس - قرمز - سس فرانسوی - ترشی - نان باگت	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیمو ترش - سماق - دوغ - سیب قرمز - نان	کوکوسیب زمینی - گوجه فرنگی - سس قرمز - دوغ - سیب قرمز - نان	سه نوع میوه ( نارنگی - موز - سیب قرمز ) - آش جو - نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۸	چلو خورش قیمه بادمجان - سالاد - سس فرانسوی	کوفته تبریزی - فلفل دلمه - سالاد - سس فرانسوی - نان سنگک	چلو خورش قورمه سبزی - ماست - شیر - نان	جوجه چینی - سیب زمینی - سس قرمز - سس فرانسوی - ماست - شیر - نان	خوراک راگو - ماست - شیر - نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۰۹	چلو جوجه کباب - گوجه - کره - لیمو ترش - دوغ -	خوراک دلمه - دوغ - نان	شوید با قلاپلو با گوشت - سبزی خوردن - موز - نان	ساندویچ فیله مرغ آماده ( نامی نو ) - سبزی خوردن - موز - نان	کاهو - خیار - گوجه فرنگی - فلفل دلمه - هویج - نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۰	چلو خورش آلواسفناج - ماست	شنیسل مرغ - سیب زمینی - گوجه - سس قرمز - ماست - نان	زرشک پلو با مرغ - ماست - شیر - کاکائو - نان	کشک بادمجان - فلفل دلمه - ماست - نان - سنگک - شیر - کاکائو - نان	سمبوسه - سس قرمز - شیر - کاکائو - نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۱	چلو کباب کوبیده - گوجه - لیمو ترش - سماق - دوغ	کوکوسیب زمینی - گوجه فرنگی - سس قرمز - دوغ - نان	چلو خورش فسنگان - ماست موسیر - پرتقال - نان	رولت مرغ - سیب زمینی - سس قرمز - ماست موسیر - پرتقال - نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ - سوپ پرتقال - نان
پنجشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - خرما - ماست موسیر	عدس پلو با گوشت چرخ کرده - خرما - ماست موسیر - شیر - نان			
		سالاد الویه کارخانه ای ( نامی نو ) - گوجه فرنگی - ماست موسیر - نان باکت	سالاد الویه کارخانه ای ( نامی نو ) - گوجه فرنگی - نان باکت - شیر - نان			
جمعه	۱۴۰۳/۰۷/۱۳	چلو تن ماهی - لیمو ترش - دلستر	کنسرو تن ماهی - نارنگی - نان			
		ناگت مرغ - سس قرمز - گوجه - دلستر - نان	ناگت مرغ - سس قرمز - گوجه - نارنگی - نان باگت - نان			

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی اونیم پرس وکنار غذایی	ناهار منوی ۲ وکنار غذایی	شام منوی ۱ وکنار غذایی	شام منوی ۲ وکنار غذایی	شام منوی ۳ وکنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۴	چلوخورش فسنجان-ماست	کتلت مرغ- سیب زمینی گوجه-سس- ماست-نان	چلوخورش کرفس- سالاد-سس فرانسوی- موز-نان	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز-سس فرانسوی-سالاد-سس فرانسوی-موز-نان	سه نوع میوه(سیب-موز- نارنگی)- خوراک عدسی-نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۵	ماکارونی باگوشت- چرخ کرده - خیارشور-سس قرمز - زیتون پرورده	خوراک کباب قفقازی-گوجه فرنگی-لیموترش- زیتون پرورده-نان	چلوکباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ شیر-نان	میرزا قاسمی-لفل دلمه-دوغ-نان سنگک- شیر-نان-	سیب زمینی تخم مرغ-گوجه-شیر -نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۶	زرشک پلوبامرغ - ماست موسیر	کوفته تبریزی-لفل دلمه-ماست موسیر- نان سنگک	چلو خورش فسنجان مرغ-ماست-پرتقال-نان	رولت مرغ- سیب زمینی -سس قرمز-ماست - پرتقال-نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ - سوپ-نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۷	چلوخورش قورمه سبزی=سالاد-سس فرانسوی	فیله با قارچ-سس قرمز- سالاد-سس فرانسوی - نان	شوید باقلا پلو با گوشت- ترشی - شیر کاکائو-نان	ساندویچ فیله مرغ آماده(نامی نو)- ترشی- شیر کاکائو- نان	سمبوسه- سس قرمز-ترشی-شیر کاکائو- نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۸	عدس یلو با گوشت چرخ کرده و کشمش-خرما-ماست موسیر	سالاد الویه کارخانه ای(نامی نو)-گوجه فرنگی - ماست موسیر-نان باکت	چلو جوجه کباب- گوجه-کره-لیمو ترش - دوغ -سیب زرد-نان	کوکوسبزی-گوجه فرنگی-سس سفید-سس قرمز دوغ-سیب زرد-نان	خوراک راگو-دوغ- سیب زرد-نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۱۹	چلو خورش قیمة سیب زمینی-ماست			چلو خورش قیمة سیب زمینی -ماست-شیر-نان	
		کنسرو لوبیا چیتی-ماست-نان			کنسرو لوبیا چیتی-شیر-نان	
جمعه	۱۴۰۳/۰۷/۲۰	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر			کنسرو تن ماهی - موز-نان	
		فلافل-گوجه-سس قرمز-سس فرانسوی - دلستر- نان باگت			فلافل-گوجه-سس قرمز-سس فرانسوی -نان باگت-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	۱۴۰۳/۰۷/۲۱	شوید با قلا پلوبا مرغ-ماست	کتلت- سیب زمینی گوجه-سس قرمز- ماست-نان	چلو خورش فسنجان- ماست موسیر-موز-نان	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز- سس فرانسوی -ماست موسیر-موز-نان	سه نوع میوه (موز-پرتقال- خیار)-آش جو-نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۲	چلو خورش قیمه سیب زمینی-سبزی خوردن	کوفته تبریزی-فلفل دلمه-سبزی خوردن- نان سنگک	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ -شیر-نان	کشک بادمجان- دوغ-فلفل دلمه ای- نان سنگک- شیر-نان	سیب زمینی تخم مرغ -گوجه-شیر- نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۳	لوبیا پلوبا گوشت چرخ کرده=سالاد- سس فرانسوی	جوجه چینی- سیب زمینی- سس قرمز- سس فرانسوی - سالاد-سس فرانسوی -نان	سبزی پلو با ماهی- لیمو ترش- دلستر- سیب زرد -نان	فیله با قارچ-سس قرمز -دلستر- سیب زرد-نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ -سوپ ورمیشل -نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۴	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ	کوکوسیب زمینی- گوجه-سس -دوغ-نان	چلو خورش قیمه بادمجان-سبزی خوردن- شیر کاکائو-نان	ساندویچ فیله مرغ آماده(نامی نو)- سبزی خوردن- شیر کاکائو-نان	سمبوسه- سس قرمز-سبزی خوردن- شیر کاکائو- نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۵	چلو خورش آلو اسفناج=ماست	فیله با قارچ-سس قرمز -ماست-نان	ماکارونی با گوشت- چرخ کرده -خیارشور- سس قرمز -ماست موسیر-پرتقال-نان	خوراک کباب قفقازی-گوجه فرنگی-لیمو ترش- ماست موسیر=پرتقال- دلستر-نان	کاهو-خیار- گوجه-فلفل دلمه- هویج- نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۶	چلو جوجه کباب -گوجه-لیمو ترش -کره-دوغ	کنسرو خوراک عدسی=دوغ-نان	چلو جوجه کباب -گوجه-لیمو ترش -کره-دوغ -شیر-نان	کنسرو خوراک عدسی -شیر-نان	
جمعه	۱۴۰۳/۰۷/۲۷	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر	ناگت مرغ-سس قرمز-گوجه-دلستر-نان باگت	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر	کنسرو تن ماهی- نارنگی-نان	ناگت مرغ-سس قرمز-گوجه- نان باگت -نارنگی- نان

هفته پنجم

ایام هفته	تاریخ	ناهار منوی اونیم پرس وکنار غذایی	ناهار منوی ۲ وکنار غذایی	شام منوی ۱ وکنار غذایی	شام منوی ۲ وکنار غذایی	شام منوی ۳ و کنار غذایی
شنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۸	چلو جوجه کباب - گوجه-کره-لیمو ترش - دوغ	کتلت - سیب زمینی گوجه-سس قرمز - دوغ-نان	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده-ترشی-سیب قرمز-نان	جوجه چینی - سیب زمینی- سس قرمز - سس فرانسوی - ترشی- سیب قرمز - نان	سه نوع میوه(نارنگی - موز-سیب قرمز)- آش رشته-نان
یکشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۲۹	چلو خورش قیمه بادمجان - سالاد-سس فرانسوی	کوفته تبریزی-فلفل دلمه- سالاد-سس فرانسوی -نان سنگگ	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش-سماق- دوغ -شیر-نان	ساندویچ فیله مرغ آماده(نامی نو)- دوغ-شیر-نان	سمبوسه - سس قرمز-شیر- نان
دوشنبه	۱۴۰۳/۰۷/۳۰	سبزی پلو ماهی - لیمو ترش-دلستر	فیله با قارچ-سس قرمز-دلستر -نان	چلو خورش قورمه سبزی - -سبزی خوردن- موز-نان	کتلت - سیب زمینی گوجه-سس قرمز - سبزی خوردن-موز- نان	کاهو-خیار-گوجه فرنگی-فلفل دلمه-هویج- نان
سه شنبه	۱۴۰۳/۰۸/۰۱	ماکارونی با گوشت- چرخ کرده -خیارشور- سس قرمز-ماست	شنیسل مرغ - سیب زمینی-گوجه - سس قرمز-ماست - نان	زرشک پلو با مرغ - ماست-شیر کاکائو-نان	کشک بادمجان - فلفل دلمه-ماست-نان سنگگ- شیر کاکائو- نان	خوراک راگو- ماست-شیر کاکائو- نان
چهارشنبه	۱۴۰۳/۰۸/۰۲	چلو کباب کوبیده - گوجه-لیمو ترش - سماق-دوغ	کوکوسیب زمینی - گوجه فرنگی-سس قرمز -دوغ-نان	چلو خورش قیمه سیب زمینی-ماست موسیر - پرتقال-نان	پاستا -سس قرمز ماست موسیر-پرتقال- نان	خوراک سبزیجات با فیله مرغ-سوپ پرتقال-نان
پنج شنبه	۱۴۰۳/۰۸/۰۳	چلو خورش فسنجان-ماست	چلو خورش فسنجان-ماست			کنسرو لوبیا چیتی-شیر-نان
		کنسرو لوبیا چیتی-ماست-نان	کنسرو لوبیا چیتی-شیر-نان			
جمعه	۱۴۰۳/۰۸/۰۴	چلو تن ماهی-لیمو ترش-دلستر	کنسرو تن ماهی - کیوی-نان			فلافل-گوجه-سس قرمز -سس فرانسوی -نان باگت -کیوی- نان
		فلافل-گوجه-سس قرمز -سس فرانسوی - دلستر- نان باگت				

اداره تغذیه\*\*\*

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