

برنامه غذایی ناهار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

اداره تغذیه مدیریت امور دانشجویی

۹۵/۱۲/۷ لغایت ۹۵/۱۲/۲۴

هفته اول

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۲/۷	چلوخورش قورمه سبزی	کنتل مرغ گوجه-سیب زمینی-نان باگت- خیارشور-سس	ماست موسیر-نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۸	زرشک پلو با مرغ	راتاتوی و سوپ شیر سس کچاپ-سیب زمینی خوراکی	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۲/۹	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	خوراک مرغ سوخاری و آش جو پوره-سس کچاپ-خیارشور-گوجه	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۱۰	چلو جوجه کباب لیموترش-گوجه-کره	کوفته تبریزی فلفل دلمه ای	دوغ-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۲/۱۱	شوید باقلا با گوشت	خوراک فیله با قارچ خیارشور-سس کچاپ	سالاد-نان

هفته دوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۲/۱۴	ماکارونی با گوشت چرخ کرده سس کچاپ-خیارشور	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره سیب زمینی	سالاد-نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۱۵	زرشک پلو با مرغ	کوکو سیب زمینی و خوراک لوبیا خیارشور-گوجه-سس قرمز	ماست-نان
دوشنبه	۹۵/۱۲/۱۶	چلوخورش قورمه سبزی	باستا با مرغ و قارچ چیپس	ماست-میوه-نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۱۷	سبزی پلو با ماهی زیتون-لیموترش	لازانیا-آش رشته- خیارشور-چیپس-سس کچاپ	دلستر-نان
چهارشنبه	۹۵/۱۲/۱۸	چلوخورش قیمه سیب زمینی	کوفته تبریزی-فلفل دلمه ای	ماست-نان

هفته سوم

ایام هفته	تاریخ	ناهار ۱	ناهار ۲	کنار غذایی
شنبه	۹۵/۱۲/۲۱	چلوکباب کوبیده لیموترش-گوجه-کره-سماق	کنتل مرغ گوجه-سیب زمینی-نان باگت- خیارشور-سس	دوغ-نان
یکشنبه	۹۵/۱۲/۲۲	عدس پلو با گوشت چرخ کرده خرما	جوجه چینی سس تاتار-خیارشور-پوره سیب زمینی	ماست موسیر-نان
دوشنبه	۹۵/۱۲/۲۳	زرشک پلو با مرغ ماست	کشک بادمجان+فلفل دلمه ماست	ماست-نان
سه شنبه	۹۵/۱۲/۲۴	چلو خورش قیمه سیب زمینی	شنیسل مرغ و سوپ جو سس کچاپ-سیب زمینی-خیارشور- گوجه	ماست-نان