

برنامه غذایی فروردین ماه ۹۶ - دانشگاه زنجان

تاریخ	ایام هفته	صبحانه	ناهار نوع ۱	ناهار نوع ۲	ناهار نوع ۳ (نیم پرس)	شام نوع ۱	شام نوع ۲
دوشنبه	۹۶/۱/۱۴	تخم مرغ-پنیر- نان و چای	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ			چلو کنسرو ماهی - ترشی	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- دوغ
سه شنبه	۹۶/۱/۱۵	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	کشک بادمجان با ماست		خوراک مرغ با قارچ- دوغ-میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ-میوه
چهارشنبه	۹۶/۱/۱۶	شیر-پنیر-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کوفته تبریزی با زیتون		خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور- دوغ	تخم مرغ با سیب زمینی-کره - دوغ
پنجشنبه	۹۶/۱/۱۷	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ			استانبولی با ماست -میوه	کنسرو لوبیا با قارچ-میوه
جمعه	۹۶/۱/۱۸						
شنبه	۹۶/۱/۱۹	حلوا ارده--پنیر -نان و چای	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی -	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با سیب زمینی-کره-دوغ

		سوپ(نیم)					
یکشنبه	۹۶/۱/۲۰	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با ماهی تیلاپیا-آبلیمو	کشک بادمجان - ماست	چلو خورشت قیمه با ماست - میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ - میوه	
دوشنبه	۹۶/۱/۲۱	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با سس گوجه- ترشی	استانبولی با ماست	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ دوغ	
سه شنبه	۹۶/۱/۲۲	تعطیل رسمی	-----	-----	-----	-----	
چهارشنبه	۹۶/۱/۲۳	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ (نیم پرس)	عدس پلو با ماست-میوه -آش کنسرو لوبیا - زیتون - آش	
پنجشنبه	۹۶/۱/۲۴	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ		خوراک مرغ با قارچ- دوغ -میوه	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره - دوغ -میوه	
جمعه	۹۶/۱/۲۵						
شنبه	۹۶/۱/۲۶	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	ماکارونی با سس گوجه- ترشی	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	تخم مرغ با سیب زمینی -کره-دوغ	استانبولی با ماست
یکشنبه	۹۶/۱/۲۷	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست	کوفته تبریزی با زیتون	چلو کنسرو ماهی - ترشی-میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه	
دوشنبه	۹۶/۱/۲۸	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان - ماست	چلو خورشت کرفس با ماست	تخم مرغ با قارچ خام-دو غ	
سه شنبه	۹۶/۱/۲۹	حلوا ارده-پنیر- نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلو خورشت قیمه - ماست	خوراک کتلت با گوجه وخیارشور - آش -میوه	کنسرو لوبیا با قارچ- آش -میوه	
چهارشنبه	۹۶/۱/۳۰	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	عدس پلو با ماست	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره-دوغ	

ناگت گوشت-گوجه-خیارشور - میوه	خوراک مرغ با قارچ- دوغ -میوه	نثار پلو با گوشت-ماست	کره-عسل-نان و چای	۹۶/۱/۳۱	پنجشنبه

- ساعت توزیع غذا در سلف سرویس های دانشگاه زنجان:

شام سلف سرویس مرکزی: ۱۸/۴۵ الی ۲۰/۳۰

ناهارسلف سرویس مرکزی: ۱۱/۱۵ الی ۱۴/۱۵

شام سلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۱۸/۴۵ الی ۲۰/۳۰

ناهارسلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۱۵

اداره تغذیه دانشگاه زنجان