

برنامه غذایی آذرماه ۹۶ - دانشگاه زنجان

تاریخ	ایام هفته	صبحانه	ناهار نوع ۱	ناهار نوع ۲	ناهار نوع ۳ (نیم پرس)	شام نوع ۱	شام نوع ۲
چهارشنبه	۹۶/۹/۱	شیر-پنیر-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با ترشی	ماکارونی با ترشی	چلو کنسرو ماهی-ترشی	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ
پنجشنبه	۹۶/۹/۲	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست			کنسرو لوبیا با قارچ-زیتون - میوه	عدس پلو با ماست - میوه
جمعه	۹۶/۹/۳						
شنبه	۹۶/۹/۴	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	استانبولی با ماست	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت قیمه با ماست	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۹/۵	کره-عسل-نان و چای	نثار پلو با گوشت -زیتون	چلو خورشت لوبیا سبز-ماست		خوراک مرغ با قارچ- دوغ -میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۹/۶	-----	تعطیل رسمی	-----		-----	-----
سه شنبه	۹۶/۹/۷	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با ترشی		چلو خورشت کرفس-ماست -میوه	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور- میوه
چهارشنبه	۹۶/۹/۸	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان -ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی سوپ	خوراک همبرگر با گوجه-خیارشور	تخم مرغ با گوجه فرنگی-کره - دوغ

پنجشنبه	۹۶/۹/۹	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	عدس پلو با ماست -میوه	کنسرو لوبیا -زیتون - میوه
جمعه	۹۶/۹/۱۰				
شنبه	۹۶/۹/۱۱	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ
یکشنبه	۹۶/۹/۱۲	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با ماهی قزل آلا-لیموترش	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک مرغ با قارچ - دوغ - میوه
دوشنبه	۹۶/۹/۱۳	تخم مرغ-پنیر-نان و چای	زرشک پلو با مرغ -ماست	چلو خورشت قیمه با ماست	تخم مرغ با قارچ خام -دوغ
سه شنبه	۹۶/۹/۱۴	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	کلم پلو - ماست	خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور - میوه
چهارشنبه	۹۶/۹/۱۵	-----	تعطیل رسمی	-----	-----
پنجشنبه	۹۶/۹/۱۶	کره-عسل-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی - میوه	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ - میوه	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره- دوغ - میوه
جمعه	۹۶/۹/۱۷				
شنبه	۹۶/۹/۱۸	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با ترشی	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ
یکشنبه	۹۶/۹/۱۹	کره-عسل-نان و چای	نثار پلو با گوشت-زیتون	چلو خورشت قیمه با ماست	خوراک مرغ با قارچ دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۹/۲۰	تخم مرغ-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	کوفته تبریزی با زیتون	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ
سه شنبه	۹۶/۹/۲۱	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	چلو خورشت فسنجان با گوشت	چلو کنسرو ماهی - ترشی -میوه

چهار شنبه	۹۶/۹/۲۲	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	خوراک کتلت با گوجه وخیارشور - دوغ	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره-دوغ
پنجشنبه	۹۶/۹/۲۳	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-ماست		چلو خورشت کرفس با ماست - میوه	کنسرو لوبیا - زیتون -میوه	
جمعه	۹۶/۹/۲۴						
شنبه	۹۶/۹/۲۵	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	عدس پلو با ماست	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	خوراک مرغ با قارچ- دوغ	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۹/۲۶	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با ماهی فزل الا-لیمو ترش	کشک بادمجان با ماست	نثارپلو با گوشت-ماست-میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- میوه	
دوشنبه	۹۶/۹/۲۷	تخم مرغ-پنیر-نان وچای	چلو خورشت قیمه با ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ	
سه شنبه	۹۶/۹/۲۸	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	کوفته تبریزی- زیتون	چلو کنسرو ماهی -ترشی-میوه	تخم مرغ با کوکتل - دوغ-میوه	
چهار شنبه	۹۶/۹/۲۹	شیر-پنیر-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با ترشی	ماکارونی با ترشی	چلو خورشت کرفس با ماست	سالاد الویه بسته بندی-دوغ
پنجشنبه	۹۶/۹/۳۰	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ		استانبولی با ماست-میوه	کنسرو لوبیا با قارچ -زیتون-میوه	

لازم به ذکر است در صورت عدم وجود مواد اولیه در بازار. برنامه غذایی قابل تغییر خواهد بود.

- ساعت توزیع غذا در سلف سرویس های دانشگاه زنجان:

۲۰/۳۰ الی ۱۸/۴۵

شام سلف سرویس مرکزی:

۱۴/۱۵ الی ۱۱/۱۵

ناهارسلف سرویس مرکزی:

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

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

اداره تغذیه دانشگاه زنجان