



برنامه غذایی خرداد ماه ۹۶ (رمضان ۹۶)

ایام هفته	تاریخ	ناهار نوع یک	ناهار نوع دو	شام نوع یک	شام نوع دو
دوشنبه	۹۶/۳/۱	نثار پلو با گوشت - زیتون	چلو خورشت لوبیا سبز-ماست	استانبولی پلو با ماست	کنسرو لوبیا - زیتون
سه شنبه	۹۶/۳/۲	چلو جوجه کباب-گوجه فرنگی - آبلیمو	کشک بادمجان-ماست	خوراک کتلت - گوجه- خیارشور -میوه	تخم مرغ با کوکتل خام -دوغ-میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۳	چلو خورشت قیمه بادمجان با ماست	چلو کباب کوبیده مرغ با گوجه -سوپ	خوراک مرغ با قارچ -خیارشور	ناگت گوشت-گوجه فرنگی-خیارشور-سوپ
پنجشنبه	۹۶/۳/۴	چلو خورشت قورمه سبزی -ماست	عدس پلو - ماست -سوپ-میوه	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ - سوپ- میوه	
جمعه	۹۶/۳/۵				
ایام هفته	تاریخ	سحری(غذای نوع ۱)	سحری(غذای نوع ۲)	افطاری(نوع ۱)	افطاری(نوع ۲)
شنبه	۹۶/۳/۶	نثار پلو با گوشت- سالاد شیرازی	چلو خورشت لوبیا سبز-سالاد شیرازی	چلو خورشت کرفس-سوپ- نان چایی - میوه	تخم مرغ-گوجه-کره- سوپ -نان چایی - میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۷	چلو جوجه کباب-گوجه فرنگی -آبلیمو	کلم پلو با ماست	چلو کباب کوبیده گوشت با گوجه -سوپ- کره-آش-میوه	سالاد الویه بسته بندی-دوغ - آش - میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۸	چلو خورشت قیمه - سالاد شیرازی	استانبولی با ماست -سالاد شیرازی	شینسل مرغ با گوجه فرنگی-خیارشور-- میوه -زولبیا	خوراک کنسرو ماهی با گوجه و خیارشور-سوپ- زولبیا

سه شنبه	۹۶/۳/۹	سبزی پلو با ماهی قزل‌الا- آبلیمو-زیتون	چلو کباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی- سوپ	خوراک مرغ با قارچ -خیار شور -سوپ- میوه	کنسرو لوبیا با قارچ-زیتون - سوپ-میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۱۰	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست	ماکارونی با سس گوجه -ماست	چلو خورشت قورمه سبزی -ماست -شله زرد	- ناگت گوشت-گوجه فرنگی-خیارشور زیتون- شله زرد
پنجشنبه	۹۶/۳/۱۱	باقالی پلو با گوشت- زیتون	کوفته تبریزی-زیتون	خوراک همبرگر - گوجه- خیارشور-آش- میوه	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ- آش-میوه
جمعه	۹۶/۳/۱۲	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلوخورشت قیمه با ماست	چلوکنسرو ماهی -زیتون - سوپ	تخم مرغ با قارچ خام- دوغ- سوپ
شنبه	۹۶/۳/۱۳	چلو خورشت قورمه سبزی -ماست	کلم پلو با ماست	خوراک مرغ با قارچ-خیارشور-سوپ- نان چایی - میوه	کنسرو لوبیا-زیتون سوپ- نان چایی - میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۱۴	چلو جوجه کباب-گوجه فرنگی -آبلیمو	چلو خورشت لوبیا سبز-ماست	چلو خورشت کرفس-دوغ- سوپ - میوه	تخم مرغ با کوکتل خام- دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۱۵	سبزی پلو با ماهی تیلاپیا - آبلیمو-زیتون	چلوخورشت قیمه با ماست	خوراک کتلت- گوجه- خیارشور- آش- زولبیا	تخم مرغ با قارچ خام- دوغ- آش-زولبیا
سه شنبه	۹۶/۳/۱۶	نثار پلویا گوشت- زیتون	عدس پلو - ماست	شینسل مرغ -گوجه-خیارشور - میوه- سوپ	سالاد الویه بسته بندی - دوغ- میوه - سوپ
چهارشنبه	۹۶/۳/۱۷	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست	ماکارونی سس گوجه -ماست	استانبولی با ماست- شله زرد - نان چایی	کنسرو لوبیا قارچ-زیتون - شله زرد - نان چایی
پنجشنبه	۹۶/۳/۱۸	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلو خورشت قورمه سبزی -ماست	خوراک همبرگر - گوجه- خیارشور - میوه-آش	ناگت گوشت-گوجه فرنگی-خیارشور - میوه-آش
جمعه	۹۶/۳/۱۹	باقالی پلو با گوشت- زیتون	کوفته تبریزی-زیتون	چلوخورشت قیمه با دوغ -سوپ	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ- سوپ

شنبه	۹۶/۳/۲۰	چلو جوجه کباب- گوجه فرنگی -آبلیمو	استانبولی با ماست-سالاد شیرازی	چلو خورش کرفس-ماست -آش- زولبیا- میوه	تخم مرغ -گوجه- کره- -آش- زولبیا- میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۲۱	سبزی پلو با ماهی قزل الا- آبلیمو-زیتون	ماکارونی با سس گوجه -ماست	شینسل مرغ -گوجه-خيارشور -حلوا- میوه	سالاد الویه بسته بندی-دوغ - حلوا- میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۲۲	چلو خورش قیمه بادمجان - ماست	چلو کباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی- سوپ	چلوکنسرو ماهی -زیتون - آش	تخم مرغ با قارچ خام- دوغ- آش
سه شنبه	۹۶/۳/۲۳	نثار پلو با گوشت-زیتون	چلو خورش لوبیا سبز-ماست	چلو کباب کوبیده گوشت - گوجه فرنگی-شله زرد-کره- میوه	ناگت مرغ-گوجه فرنگی-خيارشور -شله زرد -میوه
چهارشنبه	۹۶/۳/۲۴	چلو خورش قورمه سبزی-ماست	عدس پلو با ماست-سالاد شیرازی	خوراک مرغ با قارچ - خیارشور - سوپ - نان چایی	کنسرو ماهی باخيارشور گوجه- سوپ- نان چایی
پنجشنبه	۹۶/۳/۲۵	چلو جوجه کباب با گوجه فرنگی- آبلیمو	کشک بادمجان با ماست	خوراک کتلت - گوجه- خیارشور - آش- میوه	کنسرو لوبیا -زیتون-دوغ- آش- میوه
جمعه	۹۶/۳/۲۶	چلو خورش قیمه با ماست	کوفته تبریزی-زیتون	شینسل مرغ -گوجه-خيارشور - سوپ- زولبیا	تخم مرغ با قارچ خام- دوغ- سوپ - زولبیا
شنبه	۹۶/۳/۲۷	زرشک پلو با مرغ- زیتون	ماکارونی با سس گوجه -ماست	عدس پلو با ماست - سوپ -میوه	تخم مرغ با کوکتل خام- دوغ - سوپ- میوه
یکشنبه	۹۶/۳/۲۸	سبزی پلو با ماهی قزل الا- آبلیمو -زیتون	استانبولی با ماست	چلو کباب کوبیده گوشت - گوجه فرنگی -آش- میوه	سالاد الویه بسته بندی-دوغ- آش- میوه
دوشنبه	۹۶/۳/۲۹	چلو خورش قورمه سبزی-ماست	کوفته تبریزی-زیتون	چلو کنسرو ماهی- زیتون -سوپ- نان	تخم مرغ -سیب زمینی- کره- دوغ -سوپ- نان

چایی	چایی				
کنسرو لوبیا با قارچ-زیتون- شله زرد --میوه	چلو خورش کرفس -ماست- شله زرد - میوه	چلو خورش لوبیا سبز-ماست	نثار پلویا گوشت-ماست	۹۶/۳/۳۰	سه شنبه
ناگت گوشت-گوچه فرنگی-خیارشور - آش-زولبیا	خوراک همبرگر- گوچه- خیارشور-آش- زولبیا	چلو کباب کوبیده مرغ با گوچه فرنگی- سوپ	چلو خورش قیمه بادمجان - ماست	۹۶/۳/۳۱	چهارشنبه

لازم به توضیح است : در طول ماه مبارک رمضان خرما و پنیر بصورت بسته بندی در محل خوابگاه ها توزیع خواهد شد.

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

***ساعت توزیع غذا**

افطاری سلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۱۹/۳۰ الی ۲۱/۳۰

سحری سلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۴۵ / ۰۰ الی ۰۳/۴۵

اداره تغذیه دانشگاه زنجان