

برنامه غذایی مهر 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
شنبه	۹۶/۷/۸	-----	تاسوعای حسینی	-----		-----	-----
یکشنبه	۹۶/۷/۹	-----	عاشورای حسینی	-----		-----	-----
دوشنبه	۹۶/۷/۱۰	کره-مربا-شیر- نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	ماکارونی با ترشی		چلو خورشت قیمه با ماست	سالاد الویه بسته بندی-دوغ
سه شنبه	۹۶/۷/۱۱	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ		خوراک مرغ با قارچ-میوه	ناگت گوشت با گوجه و خیارشور- میوه
چهارشنبه	۹۶/۷/۱۲	شیر-پنیر-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	چلو خورشت کرفس-ماست	چلو خورشت کرفس- ماست(نیم پرس)	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با قارچ خام - دوغ
پنجشنبه	۹۶/۷/۱۳	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان -ماست			کنسرو لوبیا با قارچ-زیتون - میوه	استانبولی با ماست - میوه
جمعه	۹۶/۷/۱۴						
شنبه	۹۶/۷/۱۵	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	ماکارونی با ترشی	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	عدس پلو با ماست	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور -دوغ
یکشنبه	۹۶/۷/۱۶	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با ماهی تیلایپا-لیمو ترش	چلو خورشت قیمه با ماست		چلو خورشت کرفس با ماست - میوه	تخم مرغ با قارچ خام- دوغ - میوه
دوشنبه	۹۶/۷/۱۷	تخم مرغ-پنیر- نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان با ماست		چلو کنسرو ماهی - ترشی	سالاد الویه بسته بندی دوغ

سه شنبه	۹۶/۷/۱۸	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک مرغ با قارچ - میوه	تخم مرغ با گوجه فرنگی - کره - دوغ - میوه	
چهارشنبه	۹۶/۷/۱۹	شیر-پنیر-نان و چای	نثارپلو با گوشت-ماست	چلو خورشت لوبیا سبز - ماست	خوراک همبرگر -خیار شور -گوجه	کنسرو لوبیا -زیتون	
پنجشنبه	۹۶/۷/۲۰	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست			استانبولی با ماست - میوه	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ- میوه
جمعه							۹۶/۷/۲۱
شنبه	۹۶/۷/۲۲	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با ترشی	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	عدس پلو با ماست	تخم مرغ با کوکتل خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۷/۲۳	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون	استانبولی با ماست	چلو خورشت قیمه با ماست - میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور - میوه	
دوشنبه	۹۶/۷/۲۴	تخم مرغ-پنیر-نان و چای	نثار پلو با گوشت-ماست	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک مرغ با قارچ - دوغ	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ	
سه شنبه	۹۶/۷/۲۵	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان با ماست	خوراک کتلت با گوجه وخیارشور - میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه	
چهارشنبه	۹۶/۷/۲۶	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ (نیم پرس)	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ	
پنجشنبه	۹۶/۷/۲۷	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ			چلو خورشت کرفس با ماست	کنسرو لوبیا با قارچ - زیتون - میوه
جمعه							۹۶/۷/۲۸
شنبه	۹۶/۷/۲۹	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با ترشی	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	استانبولی با ماست	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور -

تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ-میوه	خوراک مرغ با قارچ- دوغ-میوه		کشک بادمجان با ماست	چلو خورشت قیمه با ماست	کره-عسل-نان و چای	۹۶/۷/۳۰	یکشنبه
-----------------------------------	-----------------------------	--	---------------------	------------------------	-------------------	---------	--------

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:

ناهارسلف سرویس مرکزی: ۱۱/۱۵ الی ۱۴/۱۵

شام سلف سرویس مرکزی: ۱۷/ ۴۵ الی ۱۹/۳۰

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

شام سلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۱۷/۴۵ الی ۱۹/۳۰

اداره تغذیه دانشگاه زنجان