

برنامه غذایی آبان 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	۹۶/۸/۱	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	سبزی پلو با ماهی فزل الا-لیمو ترش	کلم پلو-ماست		چلو خورشت کرفس با ماست	تخم مرغ با قارچ خام - دوغ
سه شنبه	۹۶/۸/۲	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کوفته تبریزی - زیتون		خوراک کتلت با گوجه وخیارشور - آش -میوه	سالاد الویه بسته بندی- آش میوه
چهارشنبه	۹۶/۸/۳	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی	چلو کنسرو ماهی-ترشی	تخم مرغ با کوکتل خام-دوغ
پنجشنبه	۹۶/۸/۴	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ- ماست			عدس پلو با ماست - میوه	کنسرو لوبیا با قارچ-زیتون - میوه
جمعه	۹۶/۸/۵						
شنبه	۹۶/۸/۶	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	ماکارونی با ترشی	ماکارونی با ترشی	چلو خورشت قیمه با ماست	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۸/۷	کره-عسل-نان و چای	نثار پلو با گوشت -زیتون	کوفته تبریزی با زیتون		خوراک مرغ با قارچ- دوغ -میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۸/۸	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان با ماست		چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ

سه شنبه	۹۶/۸/۹	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	زرشک پلو با مرغ-ماست	عدس پلو با ماست		چلو خورشت کرفس-ماست -میوه	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور- میوه
چهارشنبه	۹۶/۸/۱۰	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	۹۶/۸/۱۱	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست			استانبولی با ماست -میوه	کنسرو لوبیا -زیتون - میوه
جمعه	۹۶/۸/۱۲						
شنبه	۹۶/۸/۱۳	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	چلو خورشت قیمه با ماست	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۸/۱۴	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با تیلاپیا-لیمو ترش	کشک بادمجان - ماست		خوراک مرغ با قارچ- دوغ - میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- میوه
دوشنبه	۹۶/۸/۱۵	تخم مرغ-پنیر-نان و چای	زرشک پلو با مرغ -ماست	ماکارونی با ترشی		استانبولی با ماست	تخم مرغ با قارچ خام -دوغ
سه شنبه	۹۶/۸/۱۶	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کوفته تبریزی با زیتون		خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور - میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
چهارشنبه	۹۶/۸/۱۷	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت قورمه سبزی	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره - - دوغ
پنجشنبه	۹۶/۸/۱۸	کره-عسل-نان و چای	تعطیل رسمی --- اربعین حسینی			-----	-----
جمعه	۹۶/۸/۱۹						
شنبه	۹۶/۸/۲۰	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	ماکارونی با ترشی	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	استانبولی با ماست	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ

یکشنبه	۹۶/۸/۲۱	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-ماست	چلو خورشت قیمه با ماست	خوراک مرغ با قارچ دوغ -میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۸/۲۲	تخم مرغ-پنیر-نان وچای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست -	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ
سه شنبه	۹۶/۸/۲۳	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان - ماست	چلو کنسرو ماهی - ترشی-میوه	ناگت مرغ-گوجه-خیارشور- میوه
چهار شنبه	۹۶/۸/۲۴	شیر-پنیر-نان و چای	نثار پلو با گوشت-زیتون	کوفته تبریزی با زیتون	کوفته تبریزی با زیتون	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره-دوغ
پنجشنبه	۹۶/۸/۲۵	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ			کنسرو لوبیا - زیتون -میوه
جمعه	۹۶/۸/۲۶					
شنبه	۹۶/۸/۲۷	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ
یکشنبه	۹۶/۸/۲۸	کره-عسل-نان و چای	تعطیل رسمی	-----	-----	-----
دوشنبه	۹۶/۸/۲۹	تخم مرغ-پنیر-نان وچای	سبزی پلو با ماهی فزل الا-لیمو ترش	چلو خورشت قیمه با ماست	استانبولی با ماست	سالاد الویه بسته بندی-دوغ
سه شنبه	۹۶/۸/۳۰	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	زرشک پلو با مرغ-ماست	کوفته تبریزی- زیتون	چلو خورشت کرفس با ماست - میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- 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: ۲۰/۳۰ الی ۱۸/۴۵

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

