

برنامه غذایی دی ماه ۹۶ - دانشگاه زنجان

ایام امتحانات

ایام هفته	تاریخ	صبحانه	ناهار (نوع یک)	ناهار (نوع دو)	ناهار نوع سه	شام (نوع یک)	شام (نوع دو)
دوشنبه	۹۶/۱۰/۱۸	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	سبزی پلو با ماهی قزل الا-لیمو ترش	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ		عدس پلو با ماست	سالاد الویه بسته بندی -دوغ
سه شنبه	۹۶/۱۰/۱۹	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ	کوفته تبریزی با زیتون		چلو خورشت کرفس با ماست میوه	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ -میوه
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۰	شیر-پنیر-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با ترشی		خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور -آش	کنسرو لوبیا با قارچ- زیتون-آش
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۲۱	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست			خوراک مرغ با قارچ- خیارشور-دوغ -میوه	تخم مرغ با سیب زمینی خام-دوغ -میوه
جمعه	۹۶/۱۰/۲۲	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	نثار پلو با گوشت-زیتون			شینسل مرغ-گوجه -خیارشور - سوپ-چیپس	خوراک کنسرو ماهی-گوجه خیارشور-سوپ-چیپس
شنبه	۹۶/۱۰/۲۳	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با ترشی		چلو کنسرو ماهی-ترشی	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور-دوغ
یکشنبه	۹۶/۱۰/۲۴	کره-عسل-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان - ماست		چلو خورشت قیمه با ماست -میوه	تخم مرغ با قارچ خام -میوه
دوشنبه	۹۶/۱۰/۲۵	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	سبزی پلو با ماهی قزل الا-لیمو ترش	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ		خوراک مرغ با قارچ-خیارشور-دوغ	سالاد الویه بسته بندی- دوغ

سه شنبه	۹۶/۱۰/۲۶	حلوا ارده - پنیر - نان و چای	زرشک پلو با مرغ - زیتون	چلو خورش فسنجان با گوشت - ماست	چلو خورشت کرفس با ماست - میوه	تخم مرغ با سیب زمینی خام - میوه
چهارشنبه	۹۶/۱۰/۲۷	شیر - پنیر - نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک کتلت با گوجه - خیارشور - آش	کنسرو لوبیا - زیتون - آش
پنجشنبه	۹۶/۱۰/۲۸	کره - عسل - نان و چای	نثار پلو با گوشت - ماست	خوراک مرغ - چپیس - گوجه - خیارشور - میوه	ناگت گوشت - گوجه - خیارشور - دوغ	میوه
جمعه	۹۶/۱۰/۲۹	تخم مرغ - پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	چلو کنسرو ماهی - ترشی - سوپ	تخم مرغ - گوجه - کره - دوغ - سوپ	
شنبه	۹۶/۱۰/۳۰	کره - مربا - شیر - نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت کرفس با ماست	خوراک مرغ با قارچ - خیارشور - دوغ	تخم مرغ با سیب زمینی خام - دوغ
یکشنبه	۹۶/۱۱/۱	کره - عسل - نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با ترشی	استانبولی با ماست - میوه	سالاد الویه بسته بندی - دوغ - میوه
دوشنبه	۹۶/۱۱/۲	تخم مرغ - پنیر - نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	خوراک همبرگر با گوجه و خیارشور - آش	تخم مرغ با قارچ خام - دوغ - آش
سه شنبه	۹۶/۱۱/۳	حلوا ارده - پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی - ماست	کوفته تبریزی با زیتون	شینسل مرغ - گوجه - خیارشور - چپیس - میوه	ناگت گوشت - گوجه - خیارشور - چپیس - میوه

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

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

ناهار سلف سرویس مجتمع خوابگاهی برادران: ۱۱/۳۰ الی ۱۴/۱۵

۱۷/۴۵ الی

شام سلف سرویس مرکزی:

۱۱/۱۵ الی ۱۴/۱۵

ناهار سلف سرویس مرکزی:

۱۹/۳۰