

برنامه غذایی اردیبهشت 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	۹۶/۲/۲	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	استانبولی با ماست	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با سیب زمینی خام - کره-دوغ
یکشنبه	۹۶/۲/۳	کره-عسل-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کوفته تبریزی با زیتون		خوراک مرغ با قارچ-خیارشور-دوغ - میوه	سالاد الویه بسته بندی-دوغ - میوه
دوشنبه	۹۶/۲/۴	تخم مرغ-پنیر- نان و چای	سبزی پلو با ماهی قزل الا-آبلیمو	ماکارونی با ترشی	چلو خورشت قیمه با ماست	تخم مرغ با قارچ خام - دوغ	
سه شنبه	۹۶/۲/۵	-----	-----	مبعث پیامبر اسلام (ص)	-----	-----	-----
چهارشنبه	۹۶/۲/۶	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورشت فورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ (نیم پرس)	خوراک کنتلت با گوجه وخیارشور - آش	کنسرو لوبیا -زیتون -آش
پنجشنبه	۹۶/۲/۷	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون		چلو خورشت کرفس با ماست - میوه	تخم مرغ با کوکتل خام-دوغ-میوه	
	۹۶/۲/۸						
شنبه	۹۶/۲/۹	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با ترشی	ماکارونی با ترشی	خوراک مرغ با قارچ- دوغ	تخم مرغ با گوجه-کره- دوغ
یکشنبه	۹۶/۲/۱۰	کره-عسل-نان و چای	نثار پلو با گوشت -ماست	کشک بادمجان با ماست		عدس پلو با ماست - میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۲/۱۱	تخم مرغ-پنیر- نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک همبرگر با گوجه وخیارشور - آش	تخم مرغ با قارچ خام - دوغ- آش	

سه شنبه	۹۶/۲/۱۲	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	چلو خورشت قورمه سبزی-ماست	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	چلو خورشت قیمه با ماست -میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- - میوه
چهارشنبه	۹۶/۲/۱۳	شیر-پنیر-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلو خورشت کرفس با ماست	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با سیب زمینی-کره - دوغ
پنجشنبه	۹۶/۲/۱۴	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - ماست		شینسل مرغ با گوجه-خیارشور -دوغ -میوه	کنسرو لوبیا با قارچ-میوه
جمعه						
شنبه	۹۶/۲/۱۶	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	چلو خورشت لوبیا سبز با ماست	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با سیب زمینی-کره-دوغ
یکشنبه	۹۶/۲/۱۷	کره-عسل-نان و چای	سبزی پلو با ماهی تیلاپیا-آبلیمو	کوفته تبریزی با زیتون	چلو خورشت قیمه با ماست -میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه
دوشنبه	۹۶/۲/۱۸	تخم مرغ-پنیر- نان وچای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	ماکارونی با سس گوجه- ترشی	چلو خورشت کرفس-ماست	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ
سه شنبه	۹۶/۲/۱۹	حلوا ارده--پنیر - نان و چای	نثار پلو با گوشت-زیتون	چلوکباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	خوراک مرغ با قارچ- خیارشور-دوغ - میوه	ناگت گوشت-گوجه-خیارشور- دوغ-میوه
چهارشنبه	۹۶/۲/۲۰	شیر-پنیر-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلو خورشت قورمه سبزی- ماست	خوراک کتلت با گوجه وخیارشور - آش	کنسرو لوبیا - زیتون - آش
پنجشنبه	۹۶/۲/۲۱	کره-عسل-نان و چای	چلو خورشت قیمه بادمجان - دوغ		استانبولی با ماست-میوه	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره - دوغ -میوه
جمعه						
شنبه	۹۶/۲/۲۳	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلوکباب کوبیده با گوجه فرنگی- سوپ	چلو خورشت قیمه - ماست	چلو کنسرو ماهی - ترشی	تخم مرغ با سیب زمینی -کره-دوغ

یکشنبه	۹۶/۲/۲۴	کره-عسل-نان و چای	چلو جوجه کباب - گوجه فرنگی	کشک بادمجان - ماست	چلو خورش کرفس با ماست - میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ - میوه	
دوشنبه	۹۶/۲/۲۵	تخم مرغ-پنیر - نان و چای	چلو خورش قورمه سبزی-ماست	چلو کباب کوبیده مرغ با گوجه فرنگی - سوپ	عدس پلو با ماست	تخم مرغ با قارچ خام-دوغ	
سه شنبه	۹۶/۲/۲۶	حلوا ارده-پنیر- نان و چای	سبزی پلو با ماهی قزل الا-آلبیمو	ماکارونی با سس گوجه- ترشی	شینسل مرغ با گوجه-خيارشور دوغ- میوه	کنسرو لوبیا با قارچ -میوه	
چهارشنبه	۹۶/۲/۲۷	شیر-پنیر-نان و چای	چلو خورش قیمه بادمجان با ماست	کوفته تبریزی با زیتون	خوراک همبرگر با گوجه و خیارشور - آتش	تخم مرغ با گوجه فرنگی -کره-دوغ-آش	
پنجشنبه	۹۶/۲/۲۸	کره-عسل-نان و چای	نثار پلو با گوشت-ماست			خوراک مرغ با قارچ- دوغ -میوه	ناگت گوشت-گوجه-خيارشور - میوه
جمعه	۹۶/۲/۲۹						
شنبه	۹۶/۲/۳۰	کره-مربا-شیر-نان و چای	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	ماکارونی با سس گوجه- ترشی	چلو کباب کوبیده با گوجه فرنگی - سوپ	تخم مرغ با سیب زمینی خام-کره-دوغ	
یکشنبه	۹۶/۲/۳۱	کره-عسل-نان و چای	زرشک پلو با مرغ-زیتون	چلو خورش کرفس با ماست	چلو خورش قیمه - ماست -میوه	سالاد الویه بسته بندی دوغ -میوه	

- ساعت توزیع غذا در سلف سرویس های دانشگاه زنجان:

ناهارسلف سرویس مرکزی: ۱۱/۱۵ الی ۱۴/۱۵

شام سلف سرویس مرکزی: ۱۸/ ۴۵ الی ۲۰/۳۰

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

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

اداره تغذیه دانشگاه زنجان