

برنامه غذایی ماه مبارک رمضان

دوره پدین	نان	غذای اصلی ۵	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
خیار، گوجه فرنگی	نان لواش	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	گوشت (چلو گوشتی)	خورش لوبیا سبز	حلیم	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	شله زرد	افطار سر	شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۰
موز	نان سنگک ماشینی (۱/۲)	خورش قورمه سبزی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	ایکرا	استامبولی پلو با گوشت	کباب مرغ (تک)	سوپ جو	افطار سر	یکشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۱
خیار، گوجه فرنگی	نان بربری سنتی (۱/۲)	کوکو سبزی (تک)	کباب کوبیده (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	خوراک قارچ و مرغ	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	آش رشته	افطار سر	دوشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۲
سبزی	نان لواش	یتیمچه بادمجان	شله قلمکار	خورش قیمه	جوجه کباب (تک)	پیراشکی قارچ و گوشت، ماست چیلی (تند)	سوپ رشته	افطار سر	سه شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۳
خیار، گوجه فرنگی	نان سنگک ماشینی (۱/۲)	ماست بورانی اسفناج	گوشت و بادمجان (تک)	شامی کباب (تک)	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	استامبولی پلو با خلال مرغ	عدسی	افطار سر	چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۴
موز	نان بربری سنتی (۱/۲)	کنسرو ماهی	کلم پلو با گوشت	کشک و بادمجان	خورش کرفس	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	سوپ جو	افطار سر	پنج شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۵
خیار، گوجه فرنگی	نان لواش	کوکو سیب زمینی (تک)، سس کچاپ یک نفره	کباب کوبیده (تک)	خورش فسنگان	خوراک مرغ بندری	پیراشکی قارچ و مرغ، ماست سبزیجات	شله زرد	افطار سر	جمعه ۱۳۹۶/۰۳/۲۶

ردیف	نام اقامه ثابت افطار / سمر	قیمت (ریال)
۱	برنج (تک)	۱۵۰۰۰
۲	ظرف یک بار مصرف	۱,۰۰۰

پنیر سفید رامک (۴۰۰ گرمی)، چای (۱۰۰ گرمی)، دلستر لیمویی (یک لیتری)، خرما (۷۰۰ گرمی)، بسته شکر (۸۵۰ گرمی)، بسته مخلوط تخم شربتی، بامیه (۳۰۰ گرمی)، شیر کاکائو استریل (یک نفره)، عسل (۳۰۰ گرمی)، ماست سون (۹۰۰ گرمی)، دوغ ۱/۵ لیتری، نسکافه یک نفره، مغز گردو (۲۵ گرمی)	بته ویره	پنجشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۵
---	-------------	-----------------------