

### برنامه غذایی ماه مبارک رمضان

دوره پخت	نان	غذای اصلی ۵	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
موز	نان بربری سنتی (۱/۲)	مرغ (تک)	شله قلمکار	خورش کرفس	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	استامبولی پلو با گوشت	سوپ جو	اضطر م	شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۷
سبزی	نان لواش	ماست بادمجان (۷۵۰ گرمی)	خورش لوبیا سبز	خوراک رنگین کمان	جوجه کباب (تک)، کره ۱۵ گرمی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عدسی	اضطر م	یکشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۸
سالاد شیرازی	نان بربری سنتی (۱/۲)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	گوشت و بادمجان (تک)	خورش قیمه	خوراک کدو	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	سوپ رشته	اضطر م	دوشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۲۹
زیتون	نان لواش	یتیمچه بادمجان	خورش خلال بادام کرمانشاهی	خوراک بلدرچین، کنسرو ماهی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	باقالی پلو با خلال مرغ	شله زرد	اضطر م	سه شنبه ۱۳۹۶/۰۳/۳۰
خیار، گوجه فرنگی	نان بربری سنتی (۱/۲)	کباب کوبیده (تک)، کره ۱۵ گرمی	خورش فسنگان	خوراک قارچ و مرغ	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	پلو سبزیجات	لوبیا گرم	اضطر م	چهارشنبه ۱۳۹۶/۰۳/۳۱
سبزی	نان لواش	میرزا قاسمی	گوشت و بادمجان (تک)	کوفته تبریزی (تک)	خورش قورمه سبزی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	آش رشته	اضطر م	پنج شنبه ۱۳۹۶/۰۴/۰۱
موز، لیمو ترش	نان بربری سنتی (۱/۲)	ماهی (تک)، خوراک بلدرچین	خورش قیمه	خوراک مرغ بندری	پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	استامبولی پلو با خلال مرغ	سوپ جو	اضطر م	جمعه ۱۳۹۶/۰۴/۰۲
خیار، گوجه فرنگی	نان لواش	ماست بورانی اسفناج	کوکو سیب زمینی (تک)، سس کچاپ یک نفره	کلم پلو با گوشت	جوجه کباب (تک)، کره ۱۵ گرمی	پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف، ساندویچ کباب ترکی مرغ	شله زرد	اضطر م	شنبه ۱۳۹۶/۰۴/۰۳
موز	نان بربری سنتی (۱/۲)	ماست سبزیجات	کنسرو ماهی	سالاد الویه	تخم مرغ خام	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی		اضطر م	یکشنبه ۱۳۹۶/۰۴/۰۴

ردیف	نام اقلام ثابت افطار / سمر	قیمت (ریال)
۱	برنج (تک)	۱۵۰۰۰
۲	ظرف یک بار مصرف	۱۰،۰۰۰