

اقلام ثابت افطاری / سحری

ردیف	نام اقلام
۱	برنج (تک)
۲	برنج ایرانی (تک)
۳	ظرف یک بار مصرف
۴	نان سنگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی – هفته اول ماه مبارک رمضان

دوره/پن	نان	غذای اصلی ۵	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۱	پیش غذا	وعده	ایام هفته
سبزی یک نفره	نان تنوری	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عدس پلو با کشمش	شامی کباب (تک)	خورش قیمه	جوجه کباب (یک سیخ)	سوپ رشته	افطاری سحری	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۶
بادمجان سرخ شده (تک)، ماست و خیار	نان نیمه حجیم (۱/۲)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	گوشت (چلو گوشتی)	خورش کرفس	خوراک لوبیا با قارچ	استامبولی پلو با خلال مرغ	آش رشته	افطاری سحری	پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۷
سالاد شیرازی	نان تنوری	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	مرغ (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	خوراک کشک و بادمجان	سوپ جو	افطاری سحری	جمعه ۱۳۹۷/۰۲/۲۸
ماست و خیار	نان تنوری	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کوکو سیبزمینی	کباب کوبیده (یک سیخ)	خورش قورمه سبزی	باقالی پلو با خلال مرغ	فرنی	افطاری سحری	شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۲۹
سالاد شیرازی	نان تنوری	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	عدس پلو با کشمش	خورش لوبیا سبز	خوراک قارچ و مرغ	جوجه کباب (یک سیخ)	سوپ جو	افطاری سحری	یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۳۰
سبزی یک نفره	نان نیمه حجیم (۱/۲)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	کوکو سبزی (تک)	کنسرو ماهی	خورش قیمه	شیر برنج	افطاری سحری	دوشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۳۱
سالاد شیرازی	نان نیمه حجیم (۱/۲)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کباب مرغ (یک سیخ)	شله قلمکار	خورش نازخاتون	استامبولی پلو با گوشت	آش رشته	افطاری سحری	سهشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۱
بادمجان سرخ شده (تک)، سبزی یک نفره	نان نیمه حجیم (۱/۲)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	گوشت (چلو گوشتی)	کلم پلو با گوشت	رولت گوشت	املت، خورش خلال بادام کرمانشاهی	سوپ جو	افطاری سحری	چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۲
ماست و خیار	نان تنوری	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	کباب کوبیده (یک سیخ)	خورش فسنجان	خوراک بادمجان، خوراک لوبیا با قارچ	باقالی پلو با خلال مرغ	فرنی	افطاری سحری	پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۳
سالاد شیرازی	نان نیمه حجیم (۱/۲)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	کوکو سیبزمینی	خورش کرفس	جوجه کباب (یک سیخ)	استامبولی پلو با خلال مرغ، آبگوشت	شیر برنج	افطاری سحری	جمعه ۱۳۹۷/۰۳/۰۴