

اقلام ثابت افطاری / سحری

ردیف	نام اقلام
۱	برنج (تک)
۲	برنج ایرانی (تک)
۳	سبزی یک نفره
۴	ظرف یک بار مصرف
۵	نان سنگگ سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۶	نان سنگگ ماشینی (۱/۲)

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

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	غذای اصلی ۴	غذای اصلی ۶	نان	دورچین
شنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۵	افطاری سحری	سوپ رشته	اشکنه کشک	خورش قیمه	عدس پلو با کشمش	گوشت (چلو گوشتی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	نان لواش	بادمجان سرخ شده (تک)، ماست و خیار
یکشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۶	افطاری سحری	آش رشته	بورانی سیبزمینی	خورش قورمه سبزی	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	مرغ (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	نان نیمه حجیم (۱/۲)	سالاد شیرازی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۷	افطاری سحری	شله زرد	باقالی پلو با خلال مرغ	خوراک کشک و بادمجان	کباب کوبیده (یک سیخ)	کوفته تبریزی	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	نان لواش	کره ۱۵ گرمی، ماست و خیار
سهشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۸	افطاری سحری	فرنی	استامبولی پلو با گوشت	خورش قیمه	خوراک قارچ و مرغ	ماهی هوکی (تک)	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	نان لواش	سالاد شیرازی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۰۹	افطاری سحری	سوپ جو	جوجه کباب (یک سیخ)	خوراک لوبیا با قارچ	خورش کرفس	عدس پلو با کشمش	پیتزا رست بیف، پیراشکی قارچ و گوشت، مینی پیتزا رست بیف	نان نیمه حجیم (۱/۲)	کره ۱۵ گرمی سالاد شیرازی،
پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۳/۱۰	افطاری سحری	شیر برنج	املت	خورش خلال بادام کرمانشاهی	کلم پلو با گوشت	گوشت (چلو گوشتی)	پیتزا قارچ و مرغ، پیراشکی قارچ و مرغ، مینی پیتزا قارچ و مرغ	نان نیمه حجیم (۱/۲)	بادمجان سرخ شده (تک)، ماست و خیار
جمعه ۱۳۹۷/۰۳/۱۱	افطاری سحری	عدسی	استامبولی پلو با گوشت	خورش قورمه سبزی	کوکو سبزی (تک)	مرغ (تک)	پیتزا سبزیجات، پیراشکی سویا سیبزمینی، مینی پیتزا سبزیجات	نان نیمه حجیم (۱/۲)	سالاد شیرازی