

سبزی پلو یا کوکو		زرشک پلو یا مرغ		چلوخورشت قیسه سیب زمینی		چلوخورشت قورمه سبزی	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۶۰	برنج ایرانی	۱۶۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی
۷۰	سبزی پلویی	۳۲۰	مرغ آماده طبخ	۷۰	گوساله نخم	۷۰	گوساله نخم
۱۵	تخم مرغ	به مقدار کافی	زعفران	۴۰	روغن	۱۵۰	سبزی
۵۰	روغن	۵	زرشک	۳	ایموانالی	۲۵	لوبیا قرمز
۱۸۰	سبزی کوکو	۳۰	پیاز	۲۵	په	۲	زعفران
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۱۰	فلفل دلمه	۱۰۰	سیب زمینی خام	۴۰	روغن
۰.۵	نان لواش	۴۰	روغن	۲۵	رب گوجه فرنگی	۳	ایموانالی
	سایر	۳	شکر	۳۰	پیاز	۵	آبلیمو
		۱۰	شوینج	۲	زعفران	۴۰	پیاز
		۱۰	آبلیمو	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
		۲۰	رب گوجه فرنگی	۰.۵	نان لواش	۰.۵	نان لواش
		به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		سایر		سایر
		۰.۵	نان لواش				
			سایر				

چلوخورشت قیسه بادمجان / کدو		چلوچوجه کباب		چلو گوشت		سبزی پلو یا ماهی قزل آلا	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۷۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۶۰	برنج ایرانی
۷۰	گوساله نخم	۱۸۰	جوجه	۱۵	رب گوجه فرنگی	۲۶۵	ماهی پاک کرده
۲	ایموانالی	به مقدار کافی	زعفران	۱۳۰	گوساله نخم	۱۵۰	سبزی
۲۵	په	۵	آبلیمو	۵۰	پیاز	۰.۱۵	تخم مرغ
۱۵۰	بادمجان / کدو	۳۰	پیاز	به مقدار کافی	زعفران	۰.۵	لیمو / نارنج
۴۰	روغن	۱۰۰	گوجه فرنگی	۲۵	روغن	به مقدار کافی	زعفران
		۱	کره ۱۰ گرمی	۲۰	فلفل دلمه	۲۰	آرد سفید
۲۵	رب گوجه فرنگی	۱۰	روغن	۱۰	آبلیمو	۵۰	روغن
۳۰	پیاز			به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۵	آبلیمو
۱۰	آبلیمو	۳	کره فله	۰.۵	نان لواش	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
به مقدار کافی	زعفران	۱	لیمو / نارنج		سایر	۰.۵	نان لواش
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۱۰	آبلیمو				سایر
۰.۵	نان لواش	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...				
	سایر	۰.۵	نان لواش				

چلوخورشت قیسه تار		عدس پلو با گوشت		خوراک مرغ		چلوخورشت فسلیجان با مرغ / گوشت	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۷۰	برنج ایرانی	۱۵۰	برنج ایرانی	۴۰۰	مرغ	۱۷۰	برنج ایرانی
۲۰	رب گوجه فرنگی	۲۵	رب گوجه فرنگی	۶۰	خیارشور	۸۰/۲۰۰	مرغ / گوشت قلقلی
۸۰	گوساله نخم	۸۰	گوساله چرخ	۱۰۰	گوجه فرنگی	۵۰	مغز گردو
۴۰	پیاز	۴۰	پیاز	۱۰۰	سیب زمینی سرخ کرده	۴۰	پیاز
۳۰	روغن	۳۵	روغن	۴۰	شوینج	۲۰	روغن
۶	خلال بادام	۳۰	عدس	۳۰	پیاز		
۱۰	خلال نارنج			۱۵	فلفل دلمه	۲۵	رب انار
۳	خلال پسته	۲	زعفران	۲۵	روغن	۵	شکر
۷	زرشک	۳۰	کشمش			به مقدار کافی	زعفران
۱۰	آبلیمو	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
به مقدار کافی	زعفران	۰.۵	نان لواش	۱.۵	نان لواش	۰.۵	نان لواش
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		سایر		سایر		سایر

استانبولی با گوشت		چلوخورشت بامیه		باقالایلو با مرغ		خوراک گوکو قارچ و مرغ	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۷۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۵۰	برنج ایرانی	۱۰۰	سینه مرغ
۳۰	رب گوجه فرنگی	۸۰	گوساله نخم	۲۰	رب گوجه فرنگی	۶۰	سیب زمینی
۹۰	گوساله چرخش	۱۲۰	بامیه پاک شده	۳۲۰	مرغ آماده طبخ	۴۰	قارچ
۴۰	پیاز	۳۵	روغن	۴۰	پیاز	۳۰	ذرت
۲۰	روغن	۵۰	رب گوجه فرنگی	۵۰	شوید	۳۰	روغن
		۴۰	پیاز	۳۰	باقالی سبز	۵	آرد نخودچی
۱۰۰	سیب زمینی	به مقدار کافی	زعفران	۴۰	روغن	۳۰	پیاز
		به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	زعفران	۰.۵	نخم مرغ
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۰.۵	نان لواش	۱۰	شوید	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
۰.۵	نان لواش	سایر		۱۰	فلفل دلمه	۷۰	گوجه فرنگی
	سایر			به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۶۰	خیار شور
				۰.۵	نان لواش	۲	نان لواش
					سایر		سایر

کشک و بادمجان		خوراک گوکو سبزی		خوراک مرغ سوخاری		خوراک کباب کوبیده	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۴۰۰	بادمجان			۳۲۰	سینه مرغ	۲۰۰	چرخش مخلوط
۳۰	کشک	۲۰۰	سبزی گوکو	۰.۵	نخم مرغ	۸۰	پیاز
۱۰	مغز گردو	۲	نخم مرغ	۳۰	آرد سوخاری	به مقدار کافی	زعفران
۱۰	سیر خشک	۵۰	روغن	۱۰	آبلیمو	۱۰۰	گوجه فرنگی
۲۵	پیاز	۱۵	زرشک	به مقدار کافی	زعفران	۰.۵	لیمو / نارنج
۳۵	روغن	۱۵	مغز گردو	۱۰	پیاز	۰.۵	نان سنگک
۲	نان لواش	۲۰	آرد سفید	۵۰	روغن مایع	۱	سساق
۵	انواع خشک	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۱۰۰	پوره سیب زمینی	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲	نان لواش	۶۰	خیار شور		سایر
	سایر	۴۰	پیاز همراه غذا	۷۰	گوجه فرنگی		
		۷۰	گوجه فرنگی	۱	سس کباب		
		۶۰	خیار شور	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		
			سایر	۲	نان لواش		
					سایر		

میرزا قاسمی		خوراک شنیسل ماشی		ته چین مرغ		خوراک دلمه	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۴۰۰	بادمجان	۳۰۰	ماش قرز آلا	۷۰	برنج ایرانی	۳۰	سبزی دمه
۲۰۰	گوجه فرنگی	۰.۵	نخم مرغ	۱۲۰	سینه مرغ	۱۰۰	بادمجان / فلفل دلمه
۱	نخم مرغ	۵۰	گوجه فرنگی	۱	نخم مرغ	۷۰	گوشت چرخ کرده
۱۰	سیر خشک	۴۰	روغن مایع	۴۰	ماست	۴۰	برنج ایرانی
۲۰	پیاز	۲۰	آرد سوخاری	به مقدار کافی	زعفران	۳۰	په تبریزی
۲۵	روغن	۱۰	خیار شور	۲۰	روغن	۱۰	روغن
۲	نان لواش	۱۵	جعفری	به مقدار کافی	کاب	۱۰۰	گوجه فرنگی
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۳۰	پیاز	۵	زرشک	۱۵	رب گوجه فرنگی
	سایر	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲	خلال پسته	۱۰	آبلیمو
		۲	نان لواش	۳	خلال بادام	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
			سایر	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲	نان لواش
				۱	نان لواش		سایر
					سایر		

خلو خورشفت قارچ و مرغ		خلو خورشفت منما بادمجان با مرغ		خلو خورشفت منما بادمجان با گوشت		خوراک قارچ و مرغ	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۶۰	برنج ایرانی	۱۶۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۲۰	سیله مرغ
۱۰۰	مرغ	۲۰۰	مرغ با استخوان	۲۰	گوچه فرنگی	۲۵	پیاز
۲۰	رب گوچه فرنگی	۲۰	گوچه فرنگی	۸۰	گوشت گوساله نخم	۱۵	لفل دلمه
۲۰	گوچه فرنگی	۱۵۰	بادمجان	۱۵۰	بادمجان	۵۰	خیار شور
۴۰	پیاز	۱۰	آبلیمو	۱۰	آبلیمو	۱۰۰	گوچه فرنگی
۳۰	روغن	۴۰	پیاز	۴۰	پیاز	۵۰	هویج
۲۰	سیب زمینی	۵۰	روغن	۵۰	روغن	۴۰	روغن
۶۰	قارچ	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲۰	رب گوچه فرنگی
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۰.۵	نان لواش	۰.۵	نان لواش	۲۰	قارچ
۰.۵	نان لواش		رب گوچه فرنگی	۲۰	رب گوچه فرنگی	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
۳۰	ذرت		سایر		سایر	۱۵	نان لواش
۲۰	نخود فرنگی						سایر
						۴۰	ذرت
	سایر					۳۰	نخود فرنگی

لازانيا		خوراک کوکو لوبیا سبز		خوراک کوکو سیب زمینی		چو خورشفت لوبیا سبز	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۲۰۰	لازانيا	۱۲۰	لوبیا	۲۰۰	سیب زمینی	۱۷۰	برنج ایرانی
۸۰	گوشت چرخ	۶۰	سیب زمینی	۲	نخم مرغ	۸۰	گوساله نخم
۲۰	روغن	۳۰	پیاز	۵۰	روغن	۱۵۰	لوبیا سبز
۱۵	رب گوچه	۲	نخم مرغ	۱۵	زرشک	۱۵	رب گوچه فرنگی
۳۰	پیاز	۱	سیس کچاب	۱	سیس کچاب	۳۰	پیاز
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲۰	آرد سفید	۲۰	آرد سفید	۴۰	روغن
۷۰	گوچه فرنگی	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۱۰	آبلیمو
۶۰	خیار شور	۲	نان لواش	۲	نان لواش	به مقدار کافی	زعفران
۴۰	پلیز پیتزا	۴۰	زیتون	۴۰	زیتون	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
	سایر	۷۰	گوچه فرنگی	۷۰	گوچه فرنگی	۰.۵	نان لواش
۱	نان لواش	۶۰	خیار شور	۶۰	خیار شور		سایر
		۵۰	روغن		سایر		
			سایر				

باقالو پلو با گولیت		خوراک راگو		دلمه فلفل و گوچه		خوراک کتلت ماهی	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۴۰	برنج ایرانی	۱۲۰	گوشت گوساله نخم	۳۰	چرخ گوشت	۱۲۰	ماهی بی خنس
۱۳۰	گوساله نخم	۱۰۰	سیب زمینی	۵۰	چرخ گوساله	۵۰	سیب زمینی
۴۰	پیاز	۵۰	هویج	۳۰	روغن	۳۰	پیاز
به مقدار کافی	زعفران	۳۰	رب گوچه فرنگی	۳۰	په	۴۰	روغن
۳۰	روغن	۲۰	روغن	۸۰	برنج ایرانی	۱	سیس کچاب
۲۰	لفل دلمه	۴۰	پیاز	۴۰	پیاز	۲۰	آرد سفید
۳۰	باقالو سبز	۵۰	گوچه	۵۰	سیب زمینی معطر	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
۵۰	شوید	۱	نمک، ادویه، فلفل و...	۱	نمک، ادویه، فلفل و...	۲	نان لواش
به مقدار کافی	آبلیمو	۲	نان لواش	۲	نان لواش	۴۰	زیتون
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		سایر		سایر	۷۰	گوچه فرنگی
	نان لواش					۶۰	خیار شور
	سایر						سایر

چلو کباب برگ		چلو کباب فلفلی		خوراک بیف استروگانف		خوراک چکن استروگانف	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۷۰	برنج ایرانی	۱۷۰	برنج ایرانی	۱۲۰	راسته گوساله	۱۸۰	سینه مرغ
۴۰	پیاز	۴۰	پیاز	۴۰	روغن	۴۰	روغن
۱۶۰	فیله گوساله	۱۴۰	فیله گوساله	۳۰	پیاز	۲۰	پیاز
۱	کره ۱۰ گرمی	۱	کره ۱۰ گرمی	۵۰	سیب زمینی	۵۰	سیب زمینی
۵	کره فله	۵	کره فله	۱۰	خامه	۱۰	خامه
۱۰	روغن	۱۰	روغن	۴۰	شیر	۴۰	شیر
۱۰۰	گوچه فرنگی	۱۰۰	گوچه فرنگی	۶۰	قارچ	۶۰	قارچ
۲۰	فلفل دلمه	۲۰	فلفل دلمه	۱۰	آرد سفید	۱۰	آرد سفید
۵	آبلیمو	۵	آبلیمو	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
۳۰	ایمو ترش / نارنج	۳۰	ایمو ترش / نارنج	۲	نان لواش	۲	نان لواش
به مقدار کافی	زعفران	به مقدار کافی	زعفران		سایر		سایر
به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...				
۰.۵	نان لواش	۰.۵	نان لواش				
	سایر		سایر				

خوراک مرغ کنلکی		خوراک رولت گوشت		خوراک رولت مرغ		خوراک کوکو مرغ	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۴۰	ران مرغ	۵۰	سینه مرغ چرخ کرده	۲۰	سینه مرغ چرخ کرده	۱۰۰	سینه مرغ
۹۰	سیب زمینی سرخ کرده	۰.۵	تخم مرغ	۰.۵	تخم مرغ	۸۰	سیب زمینی
۵۰	گوچه فرنگی	۲۰۰	گوشت چرخ کرده گوساله	۵۰	گوشت چرخ کرده	۵۰	قارچ
۵۰	خیارشور	۱۰	آرد	۱۰	آرد	۲۰	فلفل دلمه
۵۰	روغن مایع	۵۰	خیارشور	۵۰	خیارشور	۵۰	گوچه فرنگی
۱۰۰	آرد سوخاری	۵۰	سیب زمینی سرخ کرده	۵۰	سیب زمینی	۶۰	خیارشور
۴۰	پیاز	۱۰۰	گوچه فرنگی	۱۰۰	گوچه فرنگی	۱	نمک، ادویه، فلفل و...
۱۰۰	نمک و ادویه جات	۲	زرشک	۳	زرشک	۲	نان لواش
۵۰	تخم مرغ	۱۰	سبزیجات	۱۰	سبزیجات	۱	سس کباب
۱۰	سس قرمز تک نفره	۱۰	هویج پخته شده	۱۰	هویج پخته شده	۱.۵	تخم مرغ
۳۰	پیاز	۱۰	رب گوچه فرنگی	۱۰	رب گوچه فرنگی		سایر
۲	نان لواش	۵۰	روغن مایع	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		
	سایر	۱	نمک و ادویه جات	۶۰	پیاز		
		۶۰	پیاز	۲	نان لواش		
		۲	نان لواش		سایر		
			سایر				

خوراک جوجه و سبزیجات		خوراک ماهی شکم پر در فر		خوراک جوجه کباب		کوکو قارچ و مرغ	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۸۰	جوجه	۲۰۰	ماهی	۲۰۰	سینه مرغ	۱۰۰	سینه مرغ
۵۰	بروکلی	۵۰	سبزیجات	۳۵	ایمو یا نارنج	۲۵	پیاز
۴۰	کدو	۱۵	گردو	۱۰۰	گوچه فرنگی	۱۵	فلفل دلمه
۴۰	هویج	۱۵	رب انار	۱۲۰	سیب زمینی	۵۰	خیارشور
۴۰	لوبیا سبز	۴۰	کلم بروکلی	۲۰	روغن	۱۰۰	گوچه فرنگی
۵۰	گوچه فرنگی	۴۰	هویج	۲۰	پیاز	۵۰	هویج
۲۰	زیتون	۲۰	زیتون	۵	آبلیمو	۴۰	روغن
۵۰	ایمو ترش	۵۰	ایمو ترش	۵	کره ناب	۲۰	رب گوچه فرنگی
۱	نمک، ادویه، فلفل و...	۱	نمک، ادویه، فلفل و...	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۲۰	قارچ
۲	نان لواش	۲	نان لواش	به مقدار کافی	زعفران	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
	سایر		سایر	۲	نان لواش	۲	نان لواش
					سایر		سایر
						۶۰	سیب زمینی

سالاد الویه		جدسی		خوراک زاگو		دلمه فلفل و گوجه	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۰۰	سببیه مرغ	۷۵	جدسی				
۸۰	خیار شور	۶۵	سیب زمینی	۱۲۰	گوشت گوساله تخم ۱۰۰	۴۰	چرخ گوشت
۱	تخم مرغ	۵۰	پیاز	۱۰۰	سیب زمینی	۶۰	چرخ گوساله
۱۰	بخود فرنگی	۲۰	روغن مایع	۵۰	هویج	۳۰	روغن
۱۵۰	سیب زمینی	۱۰	رب گوجه فرنگی	۳۰	رب گوجه فرنگی	۳۰	لپه
۷۰	سس مایونز	۱۰	آبلیمو	۲۰	روغن	۸۰	برنج ایرانی
۳۰	هویج	۲	نان	۴۰	پیاز	۴۰	پیاز
۷۰	گوجه فرنگی	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...	۵۰	گوجه	۵۰	سبزی
	به مقدار کافی				به مقدار کافی	۵۰	آبلیمو ترش
	سایر			۲	نان لواش	۱۰	کنجد
	نان لواش				سایر	۱	نمک، ادویه، فلفل و...
				۵	آبلیمو	۲	نان لواش
							سایر

قبله مرغ سوخاری		اسنیک مرغ		خوراک شامی پوک	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۲۰۰	قبله مرغ	۲۰۰	سببیه مرغ	۱۰۰	گوشت گوساله
۰.۵	تخم مرغ	۱۰	آبلیمو	۶۰	لپه
۳۰	آرد سوخاری	۳۰	روغن مایع	۳۰	روغن
۱۰	آبلیمو	۵۰	پیاز	۴۰	پیاز
	به مقدار کافی	۱۰۰	پوره سیب زمینی	۶۰	خیار شور
۱۰	پیاز	۶۰	خیار شور	۷۰	گوجه فرنگی
۵۰	روغن مایع	۷۰	گوجه فرنگی	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...
۱۰۰	پوره سیب زمینی	۱	سس کچاب	۲	نان لواش
۶۰	خیار شور	به مقدار کافی	نمک، ادویه، فلفل و...		سایر
۷۰	گوجه فرنگی	به مقدار کافی	زعفران		
۱	سس کچاب	۲	نان لواش		
	به مقدار کافی		سایر		
	نان لواش				
	سایر				

انواع سالاد		ماست و خیار		ماست تک نمره بسته بندی		سوپ	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۳۰	کنم	۱۵۰	ماست	۱	ماست ۱۰۰ گرمی	۵۰	جو پوست
۳۰	کاهو	۵۰	خیار			۳۰	جعفری
۳۰	پیاز					۳۰	پیاز
۳۰	گوجه فرنگی					۲۰	سیب زمینی
۲۰	خیار					۲۰	فارچ
۱۰	هویج					۱	نمک، ادویه، فلفل و...
۱	سس سفید تک نمره					۱	سایر
۱۰	آبلیمو						

پورانی اسفنج		ماست و بادمجان		ماست موسیر ۱۰۰ گرمی		دوغ / نوشابه	
گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح	گرم	شرح
۱۵۰	ماست	۱۵۰	ماست	۱	ماست موسیر	۱	نوشابه ۳۰۰ سی سی
۵۰	اسفنج	۵۰	بادمجان			۱	دوغ ۳۰۰ سی سی
						۱	دلتستر
						۱	آب معدنی