

	نمک بسته بندی تک نفره	
--	-----------------------	--

ردیف	سالاد کلم	مقدار (گرم)
	کلم	
	هویج	
	نخودفرنگی	
	سس مایونز	
	نمک و ادویه	
	آبلیمو	

ردیف	آش جو با کشک	مقدار (گرم)
	پیاز	
	نعناع خشک	
	شینسل مرغ	
	کشک	
	نمک	
	ادویه	
	هویج	

ردیف	پیاز و جعفری	مقدار (گرم)
	پیاز	
	جعفری	

ردیف	املت	مقدار (گرم)
	یک و نیم	
	گوجه - (:)	
	نمک و ادویه	
	پیاز	
	یکبار مصرف گیاهی	یک عدد

ردیف	آش رشته با کشک	مقدار (گرم)
۱		۷
۲	لوبیا چیتی	۸
۳		۱۰
۴	رشته اشی	۲۵
۵	پیاز	۲۵
۶	سبزی اشی پاک شده	۴۰
۷	نمک	۱
۸	ادویه	۱
۹	نعناع خشک	۰,۵
۱۰	کشک	۲۰
۱۱		۱۰

ردیف	پوره سیب زمینی	مقدار (گرم)
	سیب زمینی	
	پیاز	
	نعناع خشک	
	نمک	
	ادویه	

ردیف	چلو خورشت مسما بادمجان	مقدار (گرم)
	هندی	
	گوجه فرنگی	
	فبله مرغ	
	پیاز	
	ادویه	
	نمک	
	لیوان	یک سوم
	سرکه	یک عدد
		هر یک لیتر

ردیف	عدسی	مقدار (گرم)
	سیب زمینی	
	پیاز	
	ابلیمو	
یک عدد	ظرف یکبار مصرف گیاهی	
	نمک و ادویه	

ردیف	سوپ شیر	مقدار (گرم)
	جو پوست کنده	
	هویج	
	کره هلندی	
	شیر	
	خامه	
	شینسل مرغ	
	ابلیمو	
	نمک	
	ادویه	

ردیف	خوراک فلافل	مقدار (گرم)
		گرم هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد

ردیف	خوراک تن ماهی	مقدار (گرم)
------	---------------	---------------

ردیف	خوراک کباب لقمه	مقدار (گرم)
	کباب لقمه آماده	
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد

ردیف	سوپ جو	مقدار (گرم)
۱	جو پوست کنده	
۲	جعفری	
۳	پیاز	
۴		
۵	نمک	
۶	ادویه	
۷	هویج	
۸		
۹		
۱۰	ابلیمو	
۱۱	شینسل مرغ	

ردیف	کلم ترش	مقدار (گرم)
	کلم قرمز	
	سرکه	
	نمک و ادویه	
	شکر	

ردیف	پکیج صبحانه	مقدار (گرم)
		()
		یک عدد
	چای کیسه ای	
	لیوان کاغذی	یک عدد
	کارد یا قاشق یکبار مصرف	یک

مقدار (گرم)	میوه جات	ردیف
	پرتقال + کارد یکبار مصد	
-	نارنگی	
	سیب+ کارد یکبار مصرف	
-	سیب گلاب	
	کیوی+ کارد یکبار مصرف	
	خیار+ کارد یکبار مصرف	
	+ کارد یکبار مصرف	
	هندوانه + کارد یکبار مصرف	
	طالبی با پوست	
	گیلاس	
	شلیل	
	گلابی+ کارد یکبار مصر	
سی سی	آبمیوه تک نفره مکعبی	
	هلو	
	گوجه سبز	

مقدار (گرم)	صبحانه	ردیف
	شیر یک نفره (ساده ، کاکائو)- سی سی	
سی سی	شیر کیلویی	
	پنیر تک نفره-	
	کره تک نفره-	
	حلوا شکر -	
	مغز گردو کامل	
	خامه عسلی-	
	مربا تک نفره-	
	عسل تک نفره- گرمی	
	خیار دور چین	
	پاکت بسته بندی	

	هویج	
	کرفس	
	سیر	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
هر نفر یک لیته	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	چلو مرغ اکبر جوجه ای	مقدار (گرم)
	هندی	
	()	
	پیاز	
	نمک	
	ادویه	
	زرشک	
هر نفر یک		
	ابلیمو	
	فلفل دلمه ای	
یک سوم		
	هویج	
	کرفس	
یک عدد	لیوان	
	کره هلندی	
هر نفر یک لیته	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	چلو مرغ زعفرانی	()
	هندی	
	()	
	پیاز	
۵	نمک	
	ادویه	
	زرشک	
هر نفر یک مثقال		
	فلفل دلمه ای	
	هویج	

ردیف	چلو کباب	مقدار (گرم)
۱	هندی	
۲	گوشت قلوه گاه گوسفندی	
۳		
۴	پیاز	
۵	نمک	
۶	ادویه	
۷		
۸	یک سوم	
۹	هر نفر یک	
۱۰		
۱۱	لیوان	یک عدد
۱۲	شینسل مرغ	
۱۳	سرکه	هر نفر یک لیته
۱۴	دنبه	
۱۵	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	زرشک پلو با مرغ	()
	هندی	
	()	
	رب گوجه فرنگی	
۵	پیاز	
	نمک	
	ادویه	
	زرشک	
هر نفر یک		
	ابلیمو	
	فلفل دلمه ای	

	آبلیمو	
هر نفر یک		
	شکر	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
	فلفل دلمه ای	
	ادویه	
	نمک بسته بندی تک نفر	

	کرفس	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
	رب گوجه فرنگی	
هر نفر یک لیته	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفر	

مقدار (گرم)		ردیف
	هندی	
	% %	
	آبلیمو	
	پیاز	
	نمک تصفیه شده بدون ید	
	ادویه	
	کشمش پلویی	
هر یک مثقال		
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
	اسفناج پاک شده	
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	چلو خورشت کرفس	()
۱	هندی	
۲	% %	
۳		
۴	کرفس تازه (پاک شده)	
۵	سبزی قرمز شده جعفری	
۶	پیاز	
۷	گرد لیمو عمانی	
۸	نمک	
۹	ادویه	
۱۰		
۱۱	آبلیمو	
۱۲	یک سوم	
۱۳	لیوان	
۱۴	سرکه	هر نفر یک لیته
۱۵	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	سبزی پلو با گوشت	()
	هندی	
	%	
	سبزی پاک شده	
۵	نمک تصفیه بدون ید	
	ادویه	
	رب گوجه فرنگی	

ردیف	هویج پلو با مرغ	()
	هندی	
	شینسل مرغ	
	هویج فرنگی	
۵	پیاز	
	نمک تصفیه شده بدون ید	

	هویج	
	کرفس	
یک سوم		
	فلفل دلمه ای	
هر نفر یک		
یک عدد	لیوان	
	نمک بسته بندی تک نفر	

	آبلیمو	
	فلفل دلمه ای	
	پیاز	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
	نمک بسته بندی تک نفر	

مقدار (گرم)	شوید باقلا	ردیف
	هندی	
	%	
(خشک)	شوید تازه (پاک شده)	
(تازه پاک شده)	باقلا خشک	
	پیاز	
	نمک تصفیه شده بدون ید	
	ادویه	
یک		
	فلفل دلمه ای	
هر یک متقال		
یک عدد	لیوان	
	نمک بسته بندی تک نفر	

()	شوید پلو با تن ماهی	ردیف
	هندی	
	تن ماهی گرمی	

()	خوراک مرغ و دورچین	ردیف
		۱
	رب گوجه فرنگی	۲
		۳
	پیاز	۴
	آبلیمو	۵
		۶
	نمک و ادویه	۷
هر نفر یک متقال		۸
یک و نیم		۹
	لیوان	۱۰
	نمک بسته بندی تک نفر	۱۱

()	شوید باقلا پلو با مرغ	ردیف
	هندی	
(خشک)	شوید تازه (پاک شده)	
(تازه پاک شده)	خشک	۵
	پیاز	
	نمک تصفیه شده بدون ید	
	ادویه	

ردیف	کتلت مرغ و نخودفرنگی	()
	شینسل مرغ گرم	
	سیب زمینی	
	نخود فرنگی خالص	
	پیاز	
۵	فلفل دلمه ای	
	هویج	
	جعفری خرد شده	
	آرد سوخاری	
	نمک ، فلفل و ادویه	به میزان لازم
	آویشن	
	لیوان	یک و نیم عدد
		یک عدد
ردیف	سبزی پلو با جوجه چینی	مقدار (گرم)
	هندی	
	فیله مرغ	
	سبزی پلویی (پاک شده)	
	نمک تصفیه بدون پد	
	ادویه	
	سفیده تخم مرغ	
	هر	نفر یک لیته
	بیکنینگ پودر یا خمیر مایه	
	آرد سفید	
	شیر	
	روغن مایع	
	لیوان	یک عدد
		یک سوم
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	خوراک لوبیا با قارچ	()
	لوبیا چینی	
	رب گوجه فرنگی	
	پیاز	

ردیف	سبزی پلو با ماهی	()
۱	هندی	
۲	ماهی	
۳		
۴	سبزی پاک شده	
۵	نمک تصفیه بدون پد	
۶	آبلیمو	
۷	ادویه	
۸	یک سوم	
۹	لیوان	یک عدد
۱۰	نمک بسته بندی تک نفر	
ردیف	خوراک چیکن استرگانف	()
	شینسل مرغ	
	سس مایونز	
	چیپس خلالی	
۵	پیاز	
	نمک	
	فلفل دلمه ای	
	هویج	
	ادویه	
	لیوان	
	نمک بسته بندی تک نفر	
	شوید تازه (پاک شده)	(خشک)
۵	نمک تصفیه بدون پد	
	ادویه	
		یک سوم
		یک عدد
	لیوان	
	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	زرشک پلو با گوشت	()
	هندی	
	%	
	زرشک	
۵	هر نفر یک	
	نمک تصفیه بدون ید	
	ادویه	
	رب گوجه فرنگی	
	آبلیمو	
	فلفل دلمه ای	
	پیاز	
	یک سوم	
	یک عدد	
	لیوان	
	سرکه	
	هر نفر یک لیتر	
	نمک بسته بندی تک نفر	

۵	سیب زمینی	
	آبلیمو	
	نمک تصفیه بدون ید	
	ادویه	
	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	چلو خورش قورمه سبزی	مقدار (گرم)
	هندی	
	%	%
	سبزی سرخ شده	
	لیمو عمانی	
	لوبیا چیتی	
	پیاز	
	نمک	
	ادویه	
	آبلیمو	
	یک سوم	
	یک عدد	
	لیوان	

ردیف	چلو خورش قیمه بادمجان	()
۱	هندی	
۲	%	%
۳		
۴		
۵	نمک	
۶	پیاز	
۷	لپه	
۸		
۹		
۱۰		
۱۱	یک سوم	
۱۲	لیوان	
۱۳	سرکه	هر نفر یک لیتر
۱۴	نمک بسته بندی تک نفر	

یک و نیم عدد		
یک عدد	لیوان	

هر یک لیتر	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفره	

مقدار (گرم)	بامیه	ردیف
	هندی	
	% %	
	رب گوجه فرنگی	
	پیاز	
	نمک تصفیه شده	
	گوجه	
	ادویه	
	بامیه	
	لپه	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
هر نفر یک لیتر	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفره	

()	چلو خورشت قیمه سیب زمینی	ردیف
	هندی	
	% %	
	نمک	۵
	پیاز	
	لپه	
	سیب زمینی فرنج فرایز	
	لیمو عمانی	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
هر یک لیتر	سرکه	
	نمک بسته بندی تک نفره	

مقدار (گرم)	ماکارونی	ردیف
	ماکارونی	
	% %	
	رب گوجه	
	ابلیمو	
	نمک تصفیه شده	
	ادویه	
	فلفل دلمه ای	
	هویج	
	سویا	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	

()	شله زرد	ردیف
		۱
	شکر	۲
	کره	۳
		۴
	به میزان لازم	۵
	هل	۶
		۷
	ظرف گیاهی	۸

()	خوراک ناگت مرغ	ردیف
گرم هر نفر		

ردیف	خوراک مرغ برگر	()
	مرغ برگر نیمه آماده	هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک کوکو سیب زمینی	()
	کوکو سیب زمینی نیمه ام	هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک کوکو سبزی	()
	کوکو سبزی نیمه آماده	هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد

	پیاز	
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	حلیم	()
	شکر	
۵	نمک و ادویه	
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	سیب زمینی سرخ شده	()
	سیب زمینی فرنیچ فرایز	
	نمک	

ردیف	جوجه کباب	مقدار (گرم)
	هندی	
	شینسل مرغ گرم	
	نمک تصفیه شده بدون ید	
	ادویه	
		هر
	آبلیمو	یک مثقال
		یک سوم
	فلفل دلمه ای	
	سیخ کباب چوبی	یک عدد
	لیوان	یک عدد

ردیف	استامبولی پلو با	یا	()
۱	هندی		
۲	شینسل مرغ		
۳			
۴	رب گوجه فرنگی		
۵	لوبیا سبز پاک شده سرخ		
۶	پیاز		
۷	نمک		
۸	ادویه		
۹		یک سوم	
۱۰	لیوان	یک عدد	
۱۱	آبلیمو		
۱۲	نمک بسته بندی تک نفره		

		۸
	نمک	۹
	ادویه	۱۰
		۱۱
یک سوم		۱۲
یک عدد	لیوان	۱۳
	نمک بسته بندی تک نفر	۱۴

ردیف	خوراک مرغ و سبزیجات	()
	شینسل مرغ گرم	
	هویج	
۵	پیاز	
	فلفل دلمه ای	
	آبلیمو	
	هر نفر یک	
	نمک تصفیه بدون ید	
	ادویه	
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد
	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	حلیم بادمجان	()
	پیاز	
	کشک	
	نمک و ادویه	

	کره حیوانی	
	سس مایونز	
	پیاز	
	سرکه	
هر یک لیتر		
	نمک بسته بندی تک نفره	
ردیف	خوراک کتلت	()
	کتلت نیمه آماده	هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد
ردیف	خوراک شنیتسل مرغ	()
	شنیتسل نیمه آماده	هر نفر
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد

ردیف		()
۱	هندی	
۲	شنیتسل مرغ	
۳		
۴	پیاز	
۵	زرشک	
۶		
۷	هر نفر یک	

۷	نمک	
۸	ادویه	
۹	یک سوم	
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	آبلیمو	
۱۲	نمک بسته بندی تک نفر	

	یا لوبیا سفید	
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	()	
		دنبه
		سیب زمینی
۵		نخود و لوبیا سفید
		پیاز
		نمک
		ادویه
		سنگک
یک عدد		لیوان
		لیمو عمانی
		نمک بسته بندی تک نفره
		ظرف یکبار مصرف گیاهی

ردیف	کلم پلو	()
	هندی	
	%	%
	کلم	
۵	(گرم خشک) شوید تره گشنیز	
	پیاز	
	نمک	
	ادویه	
یک سوم		
یک عدد	لیوان	
	آبلیمو	
	نمک بسته بندی تک نفر	
	استامبولی پلو با گوشت و لوبیا سبز	ردیف ()
۱	هندی	
۲	%	%
۳		
۴	رب گوجه فرنگی	
۵	لوبیا سبز	
۶	پیاز	
۷	نمک	
۸	ادویه	
۹	یک سوم	
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	آبلیمو	
	کوفته تبریزی	ردیف ()

ردیف	شیر برنج	()
	شیر	
	شکر	
۵	هل	
	دارچین	
	کره یا خامه	

ردیف	()	
۱		هندی
۲		
۳		
۴		
۵	()	
۶		پیاز

ردیف	کشک بادمجان	()
۱		
۲	پیاز	
۳	کشک	
۴		
۵	رب گوجه فرنگی (گوجه)	
۶	نمک تصفیه بدون ید	
۷	ادویه	
۸		یک و نیم عدد
۹	نعناع خشک	
۱۰	لیوان	یک عدد
۱۱	سیر تازه	
۱۲		
۱۳	نمک بسته بندی تک نفر	

	لپه	
	رب گوجه	
	سبزی پاک شده (معطر)	
	ادویه	
	نمک	
	پیاز	
	زرشک	
۳	ابلیمو	
	کشمش و مغز گردو (اختیاری)	هر کدام ۵
۵		
۲	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	سالاد ماکارونی	()
۱	ماکارونی فرمی	
۲	سیب زمینی	
۳	سس مایونز	
۴	نخود فرنگی	
۵	خیارشور	
۶	هویج	
۷	کالباس خشک	
۸	نمک	
۹	ادویه	
۱۰	فلفل دلمه ای	
۱۱	نمک بسته بندی تک نفر	

ردیف	میرزا قاسمی	()
	گوجه	
۵	سیر	
	نمک و ادویه	
		یک و نیم عدد
	لیوان	یک عدد
	نمک بسته بندی تک نفره	

ردیف	فرنی	()
۱	نشاسته	
۲	شکر	
۳		
۴	هل	

		۵
		۸
		۹

	شیر	۵
--	-----	---

ردیف	()	
۱		شنیتسل مرغ
۲		سیب زمینی
۳		
۴		سبزی (پیازچه - - جعفری)
۵		هویج
۶		خیارشور
۷		سس مایونز
۸		نمک
۹		ادویه
۱۰		پنیر خامه ای
۱۱		یک عدد و نیم
۱۲		لیوان یکبار مصرف یک عدد

ردیف	کوبیده مرغ	()
۱	هندی	
۲	مخلوط ران و سینه	
۳	قلوه گاه گوسفندی	
۴		
۵	پیاز	
۶	نمک	
۷	ادویه (لفل سیاه)	
۸	یک سوم	
۹	دنبه	۲۵
۱۰	کره	۳
۱۱	هر نفر یک	
۱۲	لیوان	یک عدد
۱۳		یک سوم
۱۴		۲۰

ردیف	سالاد شوید و کلم	()
۱	کلم	
۲	سیب زمینی	
۳	هویج	
۴		
۵	سس مایونز	
۶	نمک	
۷	ادویه	
۸	آبلیمو	
۹	شوید	

ردیف	بورانی	()
۱		
۲		
۳	نمک	
۴	ادویه	

ردیف	()	
------	-----	--

ردیف	()	
۱		
۲		
۳	شکر	
۴		

		۱
		۲
		۳
		۴
		۵
		۶
		۷