

آنالیز غذا ۱۴۰۵-۱۴۰۴

ردیف	نوع غذا	وعده در ماه	میزان خالص مواد برای ۱ پرس
۱	چلو کباب کوبیده	۴	گوشت مخصوص کباب (گوساله ۵۰٪، قلوه گاه گوسفندی نرینه کم چربی ۵۰٪)
۲	سبزی پلو ماهی	۱	ماهی قزل آلا بدون سر و دم (فیله) سیر سبزی پلویی
۳	چلو جوجه کباب	۳	جوجه (بدون استخوان پوست کنده) کره (فله) زعفران لیمو
۴	چلو مرغ ری	۱	مرغ پاک شده (ران ۸۰٪ و سینه ۲۵۰) گرم (۲۰٪) هویج فلفل دلمه سیر
۵	چلو مرغ یخنی	۱	مرغ پاک شده (ران ۸۰٪ و سینه ۲۵۰) گرم (۲۰٪) پیاز
۶	باقالی پلو با مرغ	۱	مرغ پاک شده (سینه و ران) باقالی آماده طبخ شوید خرد شده آماده
۷	چلو جوجه کباب با استخوان	۲	سینه و ران مرغ با استخوان آماده طبخ کره (فله) لیمو
۸	چلو قرمه سبزی	۳	گوشت گوسفندی نرینه (ران و سردست بدون استخوان و چربی) به صورت قیمة ای سبزی خرد شده تازه آماده طبخ لوبیا لیمو عمانی

گرم	۸۰ ۳۰ ۱۰	گوشت گوسفندی نرینه(ران و سردست بدون استخوان و چربی) به صورت قیمة ای لپه لیمو عمانی	۲	چلو خورشت قیمة	۹
گرم	۸۰ ۱۰۰ ۲۵	گوشت گوسفندی نرینه(ران و سردست بدون استخوان و چربی) به صورت قیمة ای کرفس خرد شده آماده طبخ سبزی نعنا و جعفری	۱	چلو خورشت کرفس	۱۰
گرم	۸۰ ۱۰۰	گوشت گوسفندی نرینه(ران و سردست بدون استخوان و چربی) به صورت قیمة ای کدو یا بادمجان پوست شده آماده طبخ	۲	چلو خورشت کدو یا بادمجان	۱۱
گرم	۸۰ ۳۵ ۱۰۰	گوشت گوساله چرخ کرده لوبیا چشم بلبلی لوبیا سبز خرد شده آماده	۱	استامبلی پلو با گوشت	۱۲
گرم	۸۰ ۳۵ ۳۵ ۵۰	گوشت گوساله عدس رشته پلوپی خرما	۱	عدس پلو با گوشت چرخ کرده	۱۳
گرم	۸۰ ۱۲۰	گوشت گوسفندی نرینه(ران و سردست بدون استخوان و چربی) به صورت قیمة ای بادمجان	۱	چلو خورشت قیمة بادمجان	۱۴
			۲۴		