

ناهار پیشنهادی مرکز آموزش آنلاین آشپزی 1TouchFood				
ناهار خورشتی	ناهار پلویی	ناهار کبابی	خوراک	کوکو
خورش باقلا قاتق	شوید پلو	کوبیده ماهی	میرزا قاسمی	کوکو کدو سبز
قلیه ماهی	باقالی پلو با مرغ	کباب برگ	حلیم بادمجان	کوکو سیب زمینی
خورشت مرغ	کشمش پلو	شامی کباب	حمص	کتلت سالمون
خورشت به	لوبیا پلو با مرغ	کباب تابه ای	عرایس لبنانی	کوکو سبزی خانگی
مرغ عسلی	چلو گوشت	شیش کباب	سالاد الویه	کتلت با گوشت
خورشت کرفس	کلم پلو شیرازی	کوبیده مرغ	آبگوشت سنتی	کباب تابه ای
خورشت لوبیا سبز	دمی گوجه فرنگی	کباب بناب	تاس کباب	موجور سیب زمینی
خورشت فسنجان	هویج پلو	کباب درباری خانگی	عدسی ساده	کوکو مرغ شمالی
خورشت آلو اسفناج	شیرین پلو	کته کباب شمالی	مرغ در فر	کوکو لوبیا سبز
خورشت آلو بخارا	ته چین مرغ	جوجه کباب حلزونی	مرغ دوغی	کوکو بادمجان
قورمه سبزی	باقالی پلو با ماهیچه	کباب شیشلیک	اشکنه ساده	کوکو لپه
خورشت ریواس	رشته پلو تهرانی	دونر کباب	نرگسی	
خورش غوره مسما	آلبالو پلو	کباب کنجه	خوراک لوبیا چیتی	
سیر قلیه شمالی	مرصع پلو	کباب ماهی	خوراک مرغ	
خورش ترش تره	زرشک پلو	کباب کوبیده	حلیم گندم	
خورش ناردون	آلبالو پلو با مرغ	جوجه کباب زعفرانی	یتیمچه ساده	
خورشت هویج	کلم پلو تهران	جگر	کله جوش	
خورشت قیمه	دمپختک تهرانی		جغوربغور	
خورشت قیمه بادمجان	دمی یارما		واویشکا	