



شیرین پلو سفره ایرانی

## مجموعه تهیه غذای شیرین پلو

- ناهار ■ غذای بیرون بر ■ غذای مجالس
- شام ■ غذای شرکتی ■ غذای همایش



## دیباچه شیرین پلو

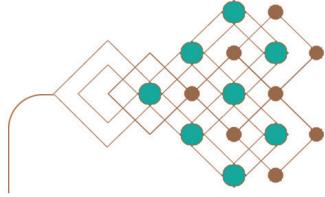
سفره ایرانی نمود نیکی و مهربانی صاحب سفره ایرانی است؛ سفره ای که فرهنگ و هنر ایران زمین در آن جلوه می نماید، نقش سخاوت پدر و مهر مادر در خلق مفهوم آن قابل انکار نیست.

سفره ای که بنیاد آن فرهنگ و آیین ایرانی، لقمه هایش حلال، خوراک هایش سالم و طعمش به یاد ماندنی است. کوشش می کنیم آنچه در شان سفره ایرانی است تدارک بینیم و مهیا هستیم که هر روز بهتر باشیم.

## رسالت شیرین پلو

آنچه به آن می بالیم و باعث افتخار است، ایجاد فرهنگ سفره ایرانی و توسعه آن در شیرین پلو، تلاش فراوان برای سالم بودن همه غذاها در مراحل خرید مواد اولیه، فرآوری غذاها، بسته بندی و ارسال آنهاست.

سفره‌ای که بنیاد آن فرهنگ و آیین ایرانی، لقمه‌هایش حلال، خوراک‌هایش سالم و طعم آن به یاد ماندنی است.

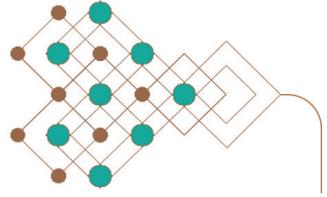


خدمات شیرین پلو، تهیه و توزیع غذا برای

## ■ سینمای

## ■ شرکت

## ■ مجالس



## ■ خانواده

### ■ تهیه غذای خانواده

در سبک زندگی امروز شاید انتظار زیادی باشد که مادر خانواده با پخت و پز دائم سلامت تغذیه خانواده را تضمین کند. شیرین پلو اعتماد مادران را با کیفیت و سلامت غذا جلب کرده و توانسته خود را به گزینه اول تغذیه خانواده تبدیل نماید.

### ■ تهیه غذا و برگزاری مجالس

پذیرایی، رکن اصلی هر ضیافت است. شیرین پلو با کمک متخصصین کارآزموده و دلسوز، شما را در تدارک ضیافت هایتان همراهی میکند. بار مسئولیت را به عهده می گیرد و می کوشد همه چیز را آنگونه که مطلوب شماست مهیا کند.

### ■ تهیه غذای شرکت

امروزه همه ما حداقل یک وعده از غذای روزانه خود را در محل کار صرف میکنیم. به همین دلیل تولید غذای سالم و لذیذ برای شرکت ها از اهمیت ویژه ای برای شیرین پلو برخوردار است.

### ■ تهیه غذای سینمای

پذیرایی درست و برنامه ریزی صحیح نه تنها بر کیفیت و کارایی سینمای اثر دارد، بلکه موید اعتبار و طرز تفکر برگزار کنندگان آن است. شیرین پلو با کمک مدیران پروژه و مشاوران خبره شما را در تدارک بهترین ها به تناسب نیاز همراهی میکند و همراه با وسواس از آبروی شما صیانت می نماید.

### ■ نتیجه تلاش بخش مدیریت کنترل کیفیت شیرین پلو جهت ارائه غذای سالم و کیفیت

اخذ استاندارد ISO۹۰۰۱-۲۰۰۸ در زمینه مدیریت کیفیت

اخذ استاندارد HACCP در زمینه کنترل نقاط بحرانی

اخذ استاندارد CODEX<sup>۳۹</sup> در زمینه ایمنی غذا

کسب مجوز از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کسب مجوز از وزارت صنایع و معادن

کسب مجوز از سازمان حفاظت محیط زیست



### چلو کباب کوبیده زعفرانی(تک سیخ)

**مواد تشکیل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کباب کوبیده ۱۳۰ گرمی

ارزش غذایی	
Kcal	۱۳۳۱
g	۳۹
g	۳۷
g	۱۶۷
g	۷.۶
mg	۳.۹

انرژی  
چربی  
پروتئین  
کربوهیدرات  
فیبر  
آهن



### چلو کباب کوبیده زعفرانی(دو سیخ)

**مواد تشکیل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۲ سیخ کباب کوبیده ۱۳۰ گرمی

ارزش غذایی	
Kcal	۱۶۱۰
g	۸۲
g	۵۵
g	۱۶۰
g	۸
mg	۵

انرژی  
چربی  
پروتئین  
کربوهیدرات  
فیبر  
آهن



### چلو کباب لقمه نگینی

**مواد تشکیل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کباب کوبیده ۲۲۰ گرمی + ۵۰ گرم جوجه

ارزش غذایی	
Kcal	۱۶۷۰
g	۷۵
g	۵۱
g	۱۰۷
g	۷.۸
mg	۳.۹

انرژی  
چربی  
پروتئین  
کربوهیدرات  
فیبر  
آهن



### چلو کباب کوبیده لقمه زعفرانی

**مواد تشکیل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کباب کوبیده ۲۲۰ گرمی

ارزش غذایی	
Kcal	۱۶۱۹
g	۷۲.۴
g	۴۷.۸
g	۱۰۳.۸
g	۶.۶
mg	۳.۹

انرژی  
چربی  
پروتئین  
کربوهیدرات  
فیبر  
آهن



ارزش غذایی

Kcal	۱۶۸۷	انرژی
g	۵۷.۴	چربی
g	۱۹.۴	پروتئین
g	۲۰۵	کربوهیدرات
g	۱۵	فیبر
mg	۹.۱	آهن

## چلو کباب وزیری

مواد تشکیل دهنده :

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کوبیده ۱۳۰ گرمی + ۱ سیخ جوجه ۲۵۰ گرمی



ارزش غذایی

Kcal	۱۸۱۱	انرژی
g	۹۲	چربی
g	۱۱۳.۵	پروتئین
g	۱۹۷	کربوهیدرات
g	۱۱	فیبر
mg	۱۱.۸	آهن

## چلو کباب لقمه درباری

مواد تشکیل دهنده :

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کباب کوبیده ۳۵۰ گرمی



ارزش غذایی

Kcal	۱۷۷۲	انرژی
g	۵۰.۵	چربی
g	۱۳۱.۲	پروتئین
g	۱۹۲	کربوهیدرات
g	۹	فیبر
mg	۸.۳	آهن

## چلو جوجه کباب اعلا

مواد تشکیل دهنده :

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ جوجه کباب ۳۵۰ گرمی



ارزش غذایی

Kcal	۱۱۷	انرژی
g	۴۷.۲	چربی
g	۹۴	پروتئین
g	۱۹۴	کربوهیدرات
g	۹	فیبر
mg	۷.۹	آهن

## چلو جوجه کباب مخصوص

مواد تشکیل دهنده :

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ جوجه کباب ۲۵۰ گرمی



ارزش غذایی

Kcal	۱۱۶	انرژی
g	۳۵	چربی
g	۵۸.۴	پروتئین
g	۱۰۲.۳	کربوهیدرات
g	۷.۸	فیبر
mg	۳.۹	آهن

## شیرین پلو با مرغ

**مواد تشكيل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برج درجه يك ايراني  
۱/۴ مرغ تازه (ران)



ارزش غذایی

Kcal	۱۰۷۷	انرژی
g	۳۰.۶	چربی
g	۵۱.۲	پروتئین
g	۱۰۱.۵	کربوهیدرات
g	۵.۳	فیبر
mg	۲.۶	آهن

## زرشک پلو با مرغ

**مواد تشكيل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برج درجه يك ايراني  
۱/۴ مرغ تازه (ران)



ارزش غذایی

Kcal	۹۷۰	انرژی
g	۲۹.۲	چربی
g	۳۶.۹	پروتئین
g	۱۳۰.۴	کربوهیدرات
g	۱.۶	فیبر
mg	۷.۵	آهن

## چلو خورشت قورمه سبزی

**مواد تشكيل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برج درجه يك ايراني  
۳۰۰ گرم خورشت قورمه سبزی



ارزش غذایی

Kcal	۹۵۲	انرژی
g	۴۶.۱	چربی
g	۳۷.۹	پروتئین
g	۱۳۰.۱	کربوهیدرات
g	۲.۲	فیبر
mg	۶.۴	آهن

## چلو خورشت قيمه سيب زميني

**مواد تشكيل دهنده :**  
۴۰۰ گرم برج درجه يك ايراني  
۳۰۰ گرم خورشت سيب زميني



### چلو کباب بختیاری

**مواد تشكيل دهنده :**

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱۲۰ گرم جوجه + ۱۰۰ گرم راسته گوسفندی

ارزش غذایی

Kcal	۱۳۹۱	انرژی
g	۳۳۶.۹	چربی
g	۸۵	پروتئین
g	۱۶۸.۳	کربوهیدرات
g	۰.۶	فیبر
mg	۳.۶	آهن



### چلو کباب سلطانی

**مواد تشكيل دهنده :**

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ کوبیده ۱۳۰ گرمی + ۱ سیخ راسته گوسفندی ۱۶۰ گرمی

ارزش غذایی

Kcal	۱۴۴۵	انرژی
g	۶۵.۱	چربی
g	۷۳.۷	پروتئین
g	۱۵۰.۷	کربوهیدرات
g	۶	فیبر
mg	۰.۷	آهن



### چلو کباب برگ مخصوص

**مواد تشكيل دهنده :**

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ راسته گوسفندی ۲۶۰ گرمی

ارزش غذایی

Kcal	۱۳۶۷	انرژی
g	۵۱.۸	چربی
g	۸۷.۳	پروتئین
g	۱۴۸.۳	کربوهیدرات
g	۰.۶	فیبر
mg	۶.۴	آهن



### چلو کباب برگ

**مواد تشكيل دهنده :**

۴۰۰ گرم برنج درجه یک ایرانی  
۱ سیخ راسته گوسفندی ۲۶۰ گرمی

ارزش غذایی

Kcal	۱۱۵۸	انرژی
g	۴۱.۱	چربی
g	۵۸.۱	پروتئین
g	۱۴۸.۳	کربوهیدرات
g	۰.۶	فیبر
mg	۶.۴	آهن



شیرین پلو سفره ایرانی

سفارش آنلاین از سایت شیرین پلو



[Shirinpolo.com](http://Shirinpolo.com)  
 [@Shirinpolo\\_com](https://www.instagram.com/Shirinpolo_com)