

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	04-10-2023 Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزاتزيكي(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	05-10-2023 Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،
ענוי	بندورة ، زیت زیتون ، معلقة صغیرة لیمون ، ملح وفلفل (اسود
Daily Meals	
	(اسود
Daily Meals	اسود) 06-10-2023 Friday
Daily Meals فطور	اسود (اسود 06-10-2023 Friday (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals فطور فطور	اسود (اسود المتبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن الريقاء (الريكفورد الريقاء (الريكفورد الملطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة ليمون كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
Daily Meals فطور فطور فطور	اسود (اسود 10-2023 Friday (اسود 10-10-2023 Friday (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن (جبنة الزرقاء (الريكفورد سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون)
Daily Meals مطور مطور مطور عداء	اسود (اسود متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن الريكفورد (بدون اضافة لبن الريكفورد (بدون اضافة لبن العنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة كيري المغيرة ليمون كيرة ليمون بصل المنافق الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان نعنع، بقدونس، سماق،
Daily Meals مفطور مفطور عداء	السود السود (اسود المتبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن الريكفورد (بدون اضافة البن الريكفورد (بدون اضافة الريكفورد (بدون مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة كيري (صغيرة ليمون كيري, ملح دجاح مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل السلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، سماق، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، المعلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون (بدون اضافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة البن المتون المنافة لبن المتون المتون المنافة لبن المتون المتون المنافة لبن المتون المتون المتافة لبن المتون المتون المتاب المتون المتاب المت
Daily Meals رفطور رفطور مفطور عداء عداء Daily Meals	السود السود (اسود المتبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن الريكفورد (بدون اضافة الله الميكفورد (بدون الميكفورد (بدون الميكفورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كسري ملح, فلفل السود, معلقة زيت زيتون, معلقة كيري, ملح, فلفل السود, معلقة زيت زيتون بحون بصل الميدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل الملطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، سماق، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، المعلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون (بدون اضافة لبن (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن (جبنة الزرقاء (الريكفورد (بدون الريكفورد الميكون)
Daily Meals رفطور رمان المحافقة المح	السود السود (اسود المتبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن الريكفورد (بدون اضافة البن الريكفورد (بدون اضافة الريكفورد (بدون مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة كيري (صغيرة ليمون كيري, ملح دجاح مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل السلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، سماق، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، المعلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون (بدون اضافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة لبن المتون المنافة البن المتون المنافة لبن المتون المتون المنافة لبن المتون المتون المنافة لبن المتون المتون المتافة لبن المتون المتون المتاب المتون المتاب المت

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	08-10-2023 Sunday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي, بهارات الكاري, ملح, بودرة بصل , زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	09-10-2023 Monday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	10-10-2023 Tuesday
فطور	جبنة حلوم
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار،
كتور	سنطه عربیه (المحوات: بندوره، حس، جرجیر، حیار، (معلقة کبیرة زیت زیتون، ملح، معلقة کبیرة خل سلطة الکواجامولی (أفوکادو مهروس، بقدونس ،