

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	26-12-2023 Tuesday
فطور	بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + (فلفل اسود
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزاتزيكي(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	(خبز السبانح والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals	27-12-2023 Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	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
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، ڤيتا، فطر،0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مکسرات نیة (3-5 حبات
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	28-12-2023 Thursday
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	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

	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي,
غداء	بهارات الكاري, ملح, بودرة بصل , زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود
	عصری ہروسی کوسی رسرہ سے سی کسی ہیوں (وزیت زیتون
	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،
غداء	بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل
	(اسود
ما د م	شوربة الدجاج والكوسة بالكارى(زيت زيتون+توم+مرقه
عشاء	ُ رُدجاج + بقدونس + كوسا
	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو،
عشاء	بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات
	(حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	29-12-2023 Friday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل
فطور	(أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللبن
	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة
غداء	خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان
	(صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح،
	(فلفل اسود، زیت زیتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي
	بالقشطة ،فليفله خضراء،صدور (دجاج،بندور ه،خيار ،ملح،فلفل أسود،بقدونس
Daily Meals	بالقشطة ،قليقلة حضراء،صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday
	(دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس
Daily Meals	(دجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday
Daily Meals فطور فطور	دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي جبنة العكاوي
Daily Meals فطور	(دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي
Daily Meals فطور فطور	دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي جبنة العكاوي سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل
Daily Meals فطور فطور فطور فطور	ردجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي جبنة العكاوي جبنة العكاوي سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
Daily Meals فطور فطور فطور فطور	ردجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي جبنة العكاوي سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل السود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان
Daily Meals فطور فطور فطور غداء	ردجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمياطي جبنة العكاوي جبنة العكاوي العلام في من تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل السود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals فطور فطور فطور غداء	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطي جبنة الدمیاطي جبنة العکاوي سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح +
Daily Meals مطور فطور فطور فطور غداء	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی جبنة العکاوی سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغیر من زیت الزیتون. ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح +
Daily Meals مطور فطور فطور فطور غداء	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطي جبنة الدمیاطي جبنة العکاوي العکاوي سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان رصغیر من زیت الزیتون. ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + رفلفل اسود الدجاج (دجاج (دجاج سلطة الدجاج (دجاج
Daily Meals مطور فطور فطور فطور غداء	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطي جبنة الدمیاطي جبنة العکاوي العکاوي سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون ملطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + رفلفل اسود سلطة الدجاج (دجاج ملطة الدجاج (دجاج
Daily Meals pade pade	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطي جبنة الدمیاطي جبنة العکاوي العکاوي سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان رصغیر من زیت الزیتون. ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + رفلفل اسود الدجاج (دجاج (دجاج الحال الح
Daily Meals pade pade	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی العمل میزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل السود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدون ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + (فلفل اسود سلطة الدجاج (دجاج ملطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجیر+مایونیز خالی من الکارب+بودرة
Daily Meals ب فطور و فطور	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی العکاوی سلطة سیزر (خس، تیرکی، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل السود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون منیفلة سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + (فلفل اسود سلطة الدجاج (دجاج مناکارب+بودرة مناکارب+بودرة والکارب+ماسترد خالی من الکارب+بودرة والمعتین قطعتین
Daily Meals ر فطور ر فطور ر فطور ر فطور ر فطور داعد داعد داعد داشد Daily Meals	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی جبنة العکاوی العمل سلطة سیزر (خس، تیرکی، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل سلطة سیزر (خس، تیرکی، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل المون (الخیار,الطماطم فلیفلة دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + ملح العونیز خالی من الکارب+بودرة مقطع+جوز+خس+جرجیر+مایونیز خالی من الکارب+بودرة (ربطل خل+مخلل خیار قطعتین الکارب+ماسترد خالی من الکارب+بودرة (ربطل +خل+مخلل خیار قطعتین الکارب عسلطة الدجار قطعتین الکارب عسلط العرب (ربطل +خل +مخلل خیار قطعتین الکارب - Sunday
Daily Meals رفطور روان المعلق	رجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی جبنة العکاوی سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل دجاج تکه مع حمص وزیت زیتون زیتون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغیر من زیت الزیتون. ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح الفیل اسود بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون خالي من الکارب+بودرة مقطع+جوز+خس+جرجیر+مایونیز خالي من الکارب+بودرة الکارب+ماسترد خالي من الکارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خیار قطعتین الکارب-slipping Sunday جبنة بیضاء
Daily Meals ر و الله	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة العکاوي جبنة العکاوي العطق سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل سلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل درجاج تکه مع حمص وزیت زیتون فنجان الطقا الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدون ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + راحجاح (دجاح الفلی المولی من الکارب + بودرة مقطع + جوز + خس + جرجیر + مایونیز خالی من الکارب + بودرة الکارب + بودرة علی من الکارب + بودرة الحیار قطعتین الکارب - مخلل خیار قطعتین بیضاء جبنة بیضاء
Daily Meals رفطور روان المعلق	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة الدمیاطی جبنة العکاوی طلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل شعون (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان طخراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان الیتون. ربع ملعقة لیمون بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + (فلفل اسود مقطع+جوز+خس+جرجیر+مایونیز خالي من الکارب+بودرة مقطع+بوز خالی من الکارب+بودرة الکارب+ماسترد خالی من الکارب+بودرة الکارب+ماسترد خالی من الکارب+بودرة علیتین الکارب+ماسترد خالی من الکارب+بودرة الکارب+بودرة بصل+خل+مخلل خیار قطعتین الکارب+بودرة الملاحل خیار قطعتین الکارب+بودرة جنسلمنان الکارب+بودرة بیضاء بیضاء الفوکادو و الخس(أفوکادو+خس+بندورة+زیت سلطة الأفوکادو و الخس(أفوکادو+خس+بندورة+زیت
Daily Meals رفطور روان المعلق	ردجاج،بندوره،خیار،ملح،فلفل أسود،بقدونس 30-12-2023 Saturday جبنة الدمیاطی جبنة الدمیاطی جبنة الدمیاطی مسلطة سیزر (خس، تیرکي، توم, زیت زیتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة لیمون سلطة الفتوش بالباذنجان (الخیار,الطماطم فلیفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح الفل اسود بیض مخفوق بدون خضار (بیض + جرجیر + مایونیز خالي من الکارب + بودرة مقطع + جوز + خس + جرجیر + مایونیز خالي من الکارب + بودرة مالیزی الکارب + بودرة مالیزی خالی من الکارب + بودرة دالی من الکارب + بودرة الین من الکارب + بودرة المل خیار قطعتین الکارب + مالیزیز خالی من الکارب + بودرة المل خیار قطعتین الکارب + مالیزیز خالی من الکارب + بودرة دالی من الکارب + مخلل خیار قطعتین المل بالقشطة بین الفوکادو و الخس (أفوکادو + خس + بندورة + زیت نیتون + خل + معلق صغیرة لیمون + جبنة فیتا

عشاء	بیض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زیت زیتون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	01-01-2024 Monday
فطور	جبنة بيضاء مقليه بزيت الزيتون
فطور	جبنة ايدام
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	بیض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زیت زیتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدور (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس