

Dear SHATHA HAKAM ABELRAHEM DAHLEH

Here's Your Weekly Food Menu Programm

ricie 3 rour weekly rood Mend rrogidinin	
Daily Meals	15-08-2023 Tuesday
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
فطور	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجبنة كشكوان واوفاكادو
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
Daily Meals	16-08-2023 Wednesday
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شقف لحمة
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت (زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	شوربة خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة _ حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح
Daily Meals	17-08-2023 Thursday
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
فطور	جبنة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شوربة البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
Daily Meals	18-08-2023 Friday
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
فطور	جبنة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	لحمة منسف مع جميد بدون اضافة لبن
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (د خريت المراب معلقة كبيرة زيت الحرفانا المراب
	(صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	صغیره نیمون، معنقه دبیره ح <i>ن،</i> منح، فنقل اسود سلطة سیزر (خس، دجاج ،سن توم, زیت زیتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارمیزان,معلقه صغیرة (لیمون
عشاء Daily Meals	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday
	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals فطور فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، ومعلقة صغيرة ليمون جبنة ايدام
Daily Meals فطور فطور فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو أكبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون جبنة ايدام ويتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals فطور فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو اغضر، خس، باذنجان، نعنع، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليدام جبنة ايدام (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سمك مشوي بالزيت الزيتون
Daily Meals فطور فطور فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو أكبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون جبنة ايدام ويتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals فطور فطور فطور فطور غداء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ملطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون اليمون على العاد العا
Daily Meals مطور فطور فطور فطور فطور غداء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو اغضر، خس، باذنجان، نعنع، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليدام (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سمك مشوي بالزيت الزيتون سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت الزيتون (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
Daily Meals مطور مطور فطور فطور فطور غداء غداء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون العادية) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، ومعلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون اصافة لبن جبنة ايدام سمك مشوي بالزيت الزيتون (سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت فيتا سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت فيتا فروج مشوي على الفحم فروج مشوي على الفحم فروج مشوي على الفحم الملطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة
Daily Meals pade pade	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة) 19-08-2023 Saturday ملطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، ومعلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ايدام (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سمك مشوي بالزيت الزيتون اسلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت فيتا سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات فروج مشوي على الفحم زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة زيتون، معلقة أسود زيتون، معلقة أسود المكونات؛ معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة كبيرة زيت نيتون، معلقة السود (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود خضراء،صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل
Daily Meals pade pade	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت ويراير ملكة السود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة اليمون (يتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة اليمون العادة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة الفلا حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، حبينة ايدام (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سمك مشوي بالزيت الزيتون المطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت الزيتون المكونات: خس، جرجير، ريحان، 0 حبات فروج مشوي على الفحم الملطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 0 حبات وسغيرة زيت زيتون، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله المود، خيار، ملح، فلفل المود، خيار، ملح، فلفل المود، خيار، ملح، فلفل المود، ونسود، خيار، ملح، فلفل المود، ونسود، معلق، ونسود، خيار، ملح، فلفل المود، ونسود، ونسود ونسود، ونس

فطور	جبنة العكاوي
غداء	سمك مقلي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة يونانية(المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	21-08-2023 Monday
فطور	سلطة يونانية(المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جبنة العكاوي
غداء	كرات اللحمة بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت (زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	شوربة البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر (مبروشة،ملح، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	22-08-2023 Tuesday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة(5 حبات الفراولة + معلقتين (طعام قشطة