

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	24-09-2023 Sunday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	کباب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	25-09-2023 Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
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
Daily Meals	
	أمعلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday
Daily Meals فطور	معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت
Daily Meals فطور فطور	معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون (معلقة كبيرة زيت زيتون، عدم - 26-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون ريتون المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار،
Daily Meals فطور فطور فطور	أمعلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، المعلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر +
Daily Meals فطور فطور فطور غداء	(معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 20-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيت زيتون مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون مسلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، لمعلقة كبيرة خل (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل + دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + فطر + فطر + فلفل اسود + زيت زيتون ، ملح الفول المود بيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود - 2023 Wednesday
Daily Meals رفطور مطور غداء	(معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday نيت زيتون البنة مع زيت زيتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون ملطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة خل (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل + (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل + دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون ، ملح الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (السود - 2023 Wednesday جبنة حلوم
Daily Meals رفطور رفطور مفطور مفطور عداء Daily Meals	(معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيت البنة مع زيت زيتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون ملطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل + (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خطر + فطر + فطر + فطل السود + زيت زيتون ، ملح المحال البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل البندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ربيض، جرجير، ملح، رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، زيت زيتون
Daily Meals روطور روان المحاولة المحاو	(معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون 26-09-2023 Tuesday لبنة مع زيت زيتون بيت زيتون بيت ريتون بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون ملطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، لمعلقة كبيرة خل (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل + دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + فطر + فطر + فطر + فلفل اسود + زيت زيتون ، ملح الفوكادو مهروس، بقدونس ، سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، مندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل السود + زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل عبندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل والسود ، زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل السود ، وبنتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل السود ، وبنتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وبنتون ، وبنتون ، ملح، وبنتون ،

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	28-09-2023 Thursday
فطور	
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	قوارب الكوسا باللحمة المفرومة
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	29-09-2023 Friday
فطور	جبنة ايدام
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
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	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
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	30-09-2023 Saturday
فطور	بیض مخفوق بدون خضار (بیض + زیت زیتون + ملح + (فلفل اسود
فطور	جبنة الدمياطي
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	سلمون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود