

Dear Khaled muthana aldori

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-07-2023 -- Friday
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنغ، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	22-07-2023 -- Saturday
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
فطور	جين البارميزان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	صينية دجاج مع البروكلي وجينة التشيدر: (دجاج مسح ومقطع مربعات ، زيت زيتون، بروكلي، ملح، فلفل اسود، (جينة التشيدر، جينة الموزيرلا، بقدونس)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنغ، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	كباب
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنغ ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين (طعام قشطة)
Daily Meals	23-07-2023 -- Sunday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	لبنه مع زيت زيتون

غداء	بيف استراغانوف مع البروكلي المشوي : (شرحات لحمه، كريمة المراعي، فطر طازج، بودرة البصل، (بقدونس، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
غداء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، ملعقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل (5 اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم،ملح

Daily Meals	24-07-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود،نصف فنجان زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
فطور	جبنة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	فلفل حلو اخضر محشي باللحمة المفرومة مع جبنة موزيريللا: الحشوة (لحمة مفرومة مع بندورة طازجة مع ملح وفلفل اسود وزيت زيتون وجبنة موزيريللا على الوجه)
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود،نصف فنجان زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل ،زيت زيتون،زبده،ز،كريمة طبخ المراعي،البهارات،فلفل اسود، (ملح ،بهارات دجاج

Daily Meals	25-07-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
فطور	جبنة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء،صدر دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل (أسود،بقدونس
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود،نصف فنجان زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود

Daily Meals	26-07-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
فطور	تيركي
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار,فنجان زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
عشاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	27-07-2023 -- Thursday
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار,فنجان زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيريللا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون
فطور	جينة ايدام
غداء	(سبانخ مطبوخ مع شقف اللحمه (بدون اضافة ماجي حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار,فنجان زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة,توم,ريحان,أوريغانو,جينة كريمية قليلة (الكارب,بندورة,جينة بارميزان,ملح,فلفل أسود