



## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-08-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	لبن بالقشطة
فطور	لبن بالقشطة
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار (بروكلي + كوسا + فطر + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
غداء	سلطنة جرجير (جرجير، قيتا، فطر، حبات زيتون، أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، خل، ملح وفلفل اسود)
غداء	فطر مع التونة والجبنية (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل اسود)
عشاء	جبنية حلوم
عشاء	لبن بالقشطة
Daily Meals	13-08-2023 -- Sunday
فطور	تيركي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(كوب واحد بشار (ساناك
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسحب + فلفل حلو اخضر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطنة خضراء (خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اخضر/أسود، نصف فنجان زيت الزيتون، معلقة صغيرة (ليمون، ملح وفلفل اسود
غداء	فطر مع التونة والجبنية (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل اسود
عشاء	تيركي
عشاء	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	14-08-2023 -- Monday
فطور	جبنية تشيدر
فطور	سلطنة جرجير (جرجير، قيتا، فطر، 5 حبات زيتون، أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، خل، ملح وفلفل اسود
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	دجاج مسحب
غداء	سلطنة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف فنجان زيت الزيتون، ربع ملعقة ليمون

غداء	فطر مع التونة والجبنـة ( فطر، تونة, 5 حبات زيتون، بندورة، جبن ميشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جبنـة تشيدر
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	جبنـة العكاوي
فطور	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
فطور	لين بالقشطة
غداء	( دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	حبات فراولة + 7 حبات حوز + سبانخ + معلقة خل (5 البليسي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فطر مع التونة والجبنـة ( فطر، تونة, 5 حبات زيتون، بندورة، جبن ميشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جبنـة العكاوي
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنـة بارميزان، معلقة صغيرة (ليمون
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	(جبنـة الزرقـاء ( الريـكـفـورـد
فطور	سلطة الفتـوش بالبـازـنجـان ( الخـيـارـ، الطـمـاطـمـ فـلـيفـلـةـ خـضـرـاءـ، خـسـ، البـازـنجـانـ، نـعـنـاعـ، بـقـدـوـنـسـ، السـماـقـ، نـصـفـ ( فـنـجـانـ زـيـتـ الـزـيـتوـنـ. رـبـعـ مـلـعـقـةـ لـيـمـونـ
فطور	لين بالقشطة
غداء	صينية افـخـادـ الدـجـاجـ المـقـلـيـ بـزـيـتـ الـزـيـتوـنـ معـ الخـضـارـ المـشـوـيـةـ (بروكـليـ + كـوـسـاـ + فـطـرـ طـازـجـ + بـنـدـورـةـ ( طـازـجـةـ + مـلـحـ + فـلـفـلـ اـسـوـدـ
غداء	سلطة عـرـبـيـةـ (المـكونـاتـ: بـنـدـورـةـ، خـسـ، جـرجـيرـ، خـيـارـ، (مـعلـقـةـ كـبـيرـةـ زـيـتـ زـيـتوـنـ، مـلـحـ، مـعلـقـةـ كـبـيرـةـ خـلـ
غداء	فـطـرـ معـ التـوـنـاـ والـجـبـنـةـ ( فـطـرـ، تـوـنـةـ, 5ـ حـبـاتـ زـيـتـونـ، بـنـدـورـةـ، جـبـنـ مـيـشـورـ مـوـتـزـارـيلـاـ أوـ (ـتشـيدـرـ، بـقـدـوـنـسـ، مـلـحـ، فـلـفـلـ اـسـوـدـ
عشاء	(جـبـنـةـ الزـرـقـاءـ ( الـرـيـكـفـورـدـ
عشاء	سلطة الدـجـاجـ (دـجـاجـ مـقـطـعـ+ جـوزـ+ خـسـ+ جـرجـيرـ+ مـايـونـيزـ خـالـيـ منـ الكـارـبـ+ مـاسـتـرـدـ خـالـيـ منـ الكـارـبـ+ بـوـدـرـةـ (بـصـلـ+ خـلـ+ مـخـلـلـ خـيـارـ قـطـعـتـيـنـ
Daily Meals	17-08-2023 -- Thursday
فطور	بيـضـ مـسـلـوقـ بـرـشـتـ معـ رـشـةـ مـلـحـ وـسـمـاقـ وـمـعـلـقـةـ زـيـتـ زـيـتوـنـ
فطور	حبـاتـ فـرـاـوـلـةـ + 7ـ حـبـاتـ حـوزـ + سـبـانـخـ + مـعـلـقـةـ خـلـ (5ـ البـلـيـسـيـ) سـلـطـةـ السـبـانـخـ وـالـفـرـاـوـلـةـ وـالـجـوـزـ
فطور	جـبـنـةـ حلـومـ
غداء	شاـورـماـ لـحـمـ فـرـطـ

غداء	سلطة الفتosh مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	فطر مع التونة والجبنـة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون، أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، (خل، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الفتosh مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	جبنـة حلوم
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل أسود
غداء	فطر مع التونة والجبنـة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة لليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	19-08-2023 -- Saturday
فطور	رقائق البيض المحسية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل أسود
فطور	جبنـة حلوم
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة يونانيه ( خيار، خس، بندورة، جبنـة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	فطر مع التونة والجبنـة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	رقائق البيض المحسية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	جبنـة الدمياطي