

اشترك وجبات جوناز

الأسبوع الأول

الاحد:

الريوق: بودينق العيش الأسمر مع الفواكهة الموسمية

الغدا: لازانيا

العشا: سلطة الفاصوليا مع الجواكامولي

السناك: اعود الخضار مع سالسا فيردي

العصير: شوت العصير الأخضر

الاثنين:

الريوق: كالزوني بيتزا المشروم

الغدا: كشري

العشا: شوربة الشوفان

السناك: مافن البرتقال وكريمة الزعفران

العصير: شوت الرمان

الثلاثاء:

الريوق: فول مع الخبز

الغدا: مجبوس المشروم

العشا: ماكي رول مع سلطة اسبوية

السناك: وافر الموز مع كريمة الكوكونت

العصير: شوت التفاح والزنجبيل

الأربعاء:

الريوق: بودينق الشوفان مع حليب جوز الهند والمربي الموسمية

الغدا: مرقة الكفتة مع العيش الاسمر

العشا: تاكوز

السناك: برتزيل السبانخ

العصير: شوت اخضر

الخميس:

الريوق: منؤوشة الزعتر

الغدا: القرع المشوي محشي العيش والخضار

العشا: شوربة الرامن

السناك: دونت

العصير: شوت حليب الكاكو

الأسبوع الثاني:

الاحد:

الريوق: بيتزا السبانخ واللبنه
الغدا: بيرياتي
العشا: حمص اخضر مع سلطة الخضار المشوية
السناك: كوكيز
العصير: ليمونيد شوت

الاثنين:

الريوق: بانكيك مع الفواكهة الموسمية
الغدا: كوسا باللبن
العشا: راب المفتوح المشروم والمحمرة
السناك: ناتشوز
العصير: شوت العصير الأخضر

الثلاثاء:

الريوق: الفاصوليا الخضراء مع الخبز
الغدا: باستا بولونيز
العشا: كرات العيش مع الكاتشب
السناك: كرة الفول السوداني والشيا والكاكاو
العصير: شوت البرتقال والنعناع

الأربعاء:

الريوق: بودينق مع كرمبل التفاح والدارسين
الغدا: عصا الساتاي مع العيش الأسمر وصلصة الفول السوداني
العشا: شوربة الفاصوليا
السناك: كالزوني الهضار بالبهارات الهندية
العصير: شوت عصير الجزر

الخميس:

الريوق: الريوق المكسيكي
الغدا: الخضار المشوية مع العيش والروب
العشا: زودلز برايمافيرا
السناك: غريبة اللوز
العصير: شوت اخضر

الأسبوع الثالث:

الاحد:

الريوق: حمسة البيديان والفلفل البارد مع الخبز
الغدا: المعدس مع الدقوس
العشا: سلطة الفلفل المشوي
السناك: بودينق التمر
العصير: شوت العصير الأخضر

الاثنين:

الريوق: سلطة الفلافل مع الجواكامولي
الغدا: مرقة الخضار الهندية مع العيش
العشا: شوربة البطاط والورقيات
السناك: ميلك كيك بالزعفران
العصير: شوت الجزر والكركم

الثلاثاء:

الريوق: بودينق مع الكاكاو مع الكوجي والحبوب
الغدا: كاري تايلندي مع العيش
العشا: الملفوف المحشي
السناك: فتوش
العصير: شوت البرتقال والزعفران والشيا

الأربعاء:

الريوق: الريوق الكويتي
الغدا: الطاجن المغربي
العشا: سلطة كرات البييتزا
السناك: مد كيك
العصير: شوت التفاح والورقيات

الخميس:

الريوق: فول مع الخبز
الغدا: كوسا محشية بصلصة الطماط
العشا: اونيجيري وسلطة الخيار
السناك: كيكة كريمه الفول السوداني
العصير: شوت الاخضر

الأسبوع الرابع:

الاحد:

الريوق: كالزوني المشروم
الغدا: الطبق الايطالي
العشا: شوربة التوم كا
السناك: التمر مع الرهش
العصير: عصير الجزر مع الكركم

الاثنين:

الريوق: بانكيك مع زبدة اللوز مع التمر
الغدا: مقلوبة
العشا: ورق العنب مع التبولة
السناك: كالزوني السبانخ
العصير: شوت حليب مهيل

الثلاثاء:

الريوق: بودينق مع الفواكهة الموسمية مع الكاكاو
الغدا: عدس بولو
العشا: أقراص الخضار مع الكيمجي والغموس
السناك: كيكة الكاكاو الميني
العصير: شوت اخضر

الأربعاء:

الريوق: الفاصوليا بصلصة الطماط مع البطاطا المهروسة
الغدا: الفلفل المحشي بصلصة التمر
العشا: شوربة الونتون
السناك: قرص العقيلي مع صلصة الزعفران
العصير: شوت التفاح مع الزنجبيل

الخميس:

الريوق: طبق الهارا بهارا
الغدا: مرقة العدس الاحمر
العشا: كانيلوني البطاطا
السناك: كرات الكوكي دووه
العصير: شوت البرتقال و الكركم



معلومات عن الاشتراك:

- هذا الاشتراك ١٠٠٪ خالي من القلوتن
- يبتي التوصل يوم السبت من الساعة ٣ الى ٧. وجباتكم كاملة لبداية أسبوع جميلة
- يرجى حفظ الوجبات في الثلاجة (التعليمات الخاصة بحفظ وتسخين الوجبات توصل بأول يوم اشتراك)
- المنيو ثابت
- السعر:
- خمسة أيام: ٧٠ دينار
- عشرة أيام: ١٤٠ دينار
- عشرين يوم: ٢٦٠ دينار