

اشترك وجبات جوناز

الأسبوع الأول

الاحد:

الريوق: بودينق العيش الأسمر مع الفواكهة الموسمية  
الغدا: لازانيا  
العشا: سلطة الفاصوليا الطحينة  
السناك: اعواد الخضار مع الناتشوز  
العصير: شوت العصير الأخضر

الاثنين:

الريوق: كالزوني الخضار بصلصة الجبن  
الغدا: كشري  
العشا: شوربة الشوفان  
السناك: مافن البرتقال وكريمة النعناع  
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: سلطة الكينوا الكبيرة  
السناك: برتزيل السبانخ  
العصير: شوت اخضر

الخميس:

الريوق: منووشة الزعتر  
الغدا: قوارب الباذنجان محشي العيش والدقة  
العشا: تاكوز الفاصوليا  
السناك: فانيلا كيك مع المربي  
العصير: شوت الحليب الذهبي

الأسبوع الثاني:

الاحد:

الريوق: بيتزا الزعتر واللبننة  
الغدا: بيرياني  
العشا: حمص اخضر مع سلطة الخضار المشوية  
السناك: دنكد كوكيز  
العصير: ليمونيد شوت

الاثنين:

الريوق: بانكيك مع الفواكهة الموسمية  
الغدا: كوسا محشية بصلصة الليمون  
العشا: راب المفتوح الحمص مع الخضار  
السناك: ناتشوز  
العصير: شوت العصير الأخضر

الثلاثاء:

الريوق: باجيلا مع الخبز  
الغدا: باستا الخضار  
العشا: كرات الخضار مع الكاتشب  
السناك: كرة اللوز والشيا والكاكاو  
العصير: شوت البرتقال والنعناع

الأربعاء:

الريوق: بودينق مع كرميل التفاح والدارسين  
الغدا: عصا الساتاي مع العيش الأسمر وصلصة المانجو  
العشا: شوربة الفاصوليا  
السناك: كالفوني الزهرة المدخنة  
العصير: شوت عصير الجزر

الخميس:

الريوق: الريوق العربي  
الغدا: الخضار المشوية مع العيش والروب  
العشا: زودلز برايمافيرا  
السناك: كاب الفول السوداني  
العصير: شوت اخضر

الأسبوع الثالث:

الاحد:

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

الاثنين:

الريوق: سلطة الفلفل مع اللبنة  
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: فنتوش  
العصير: شوت البرتقال والزعفران والشيا

الأربعاء:

الريوق: الريوق العربي  
الغدا: الطاجن المغربي  
العشا: سلطة كرات الخضراء  
السناك: مد كيك  
العصير: شوت التفاح والورقيات

الخميس:

الريوق: كالفوني الخضراء  
الغدا: بطاطا محشية  
العشا: اونيجيري وسلطة الخيار  
السناك: كيكة كريمه الفول السوداني  
العصير: شوت الاخضر

الأسبوع الرابع:

الاحد:

الريوق: كالفوني زعتر  
الغدا: الطبق الهندي  
العشا: شوربة الباستا  
السناك: شيا بودينق  
العصير: عصير الجزر مع الكركم

الاثنين:

الريوق: بانكيك مع زبدة الفول السوداني  
الغدا: مقلوبة  
العشا: ورق العنب مع التبولة من غير حبوب  
السناك: بيتزا مشروم ميني  
العصير: شوت حليب مهيل

الثلاثاء:

الريوق: بودينق مع الفواكهة الموسمية مع الكاكاو  
الغدا: تشيلي باستا  
العشا: أقراص الخضار مع الساوركوارت والغموس والخبز  
السناك: كيكة التمر والرهمش الميني  
العصير: شوت اخضر

الأربعاء:

الريوق: الفاصوليا بصلصة الطماط مع الخضار المشوية  
الغدا: الفلفل المحشي بصلصة التمر  
العشا: راتاتوي مع الكريمة  
السناك: قرص العقيلي مع صلصة الزعفران  
العصير: شوت التفاح مع الزنجبيل

الخميس:

الريوق: طبق الهارا بهارا  
الغدا: مرقة العدس الاحمر  
العشا: سلطة الباستا  
السناك: كرات الكوكي دووه  
العصير: شوت البرتقال والكركم



معلومات عن الاشتراك:

- هذا الاشتراك ١٠٠٪ خالي من القلوتن
- يبتي التوصيل 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