

منىو الاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: كالزوني موسمية

الغدا: ماسالا الفاصوليا مع العيش الاسمر

سلطة: زودلز

العشا: بادية موسمية

سناك: كيكة الكريمة

الاثنين:

الريوق: بودينق موسمي

الغدا: بيرغر

سلطة: تشنكي

العشا: بادية نية

سناك: ميوة

الثلاثاء:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: بوكيت الكباب

سلطة: موسمية

العشا: بادية التشنغ فن

سناك: كاكاو

JUNAS جونار

الاربعاء:

الريوق: بادية الفول

الغدا: طاجن الحبوب الكاملة

سلطة: المتبل

العشا: بيتزا موسمية

سناك: كوب المكسرات

الخميس:

الريوق: كروستيبي موسمي

الغدا: مرقة الكفتة مع العيش الاسمر

سلطة: خضرا

العشا: بادية الباستا الباردة

سناك: كوكي

الجمعة:

الريوق: ساندويش موسمي

الغدا: باستا موسمية

سلطة: موسمية

العشا: بادية قوارب الخضار

سناك: خبز الموز



This week's Delicious menu! Hope you enjoy every bite

Sunday:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: bean masala & brown rice

Salad: zoodles

Dinner: seasonal bowl

Snack: cream cake

Monday:

Breakfast: seasonal pudding

Lunch: vegetable burger

Salad: chunky

Dinner: raw bowl

Snack: fruit

Tuesday:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: Kebab pocket

Salad: seasonal

Dinner: cheung fun bowl

Snack: cacao



Wednesday:

Breakfast: Foul bowl

Lunch: whole grain tagine

Salad: Motabal salad

Dinner: seasonal pizza

Snack: nut cup

Thursday:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: kofta stew with brown rice

Salad: green

Dinner: cold pasta bowl

Snack: cookie

Friday:

Breakfast: seasonal sandwich

Lunch: seasonal pasta

Salad: seasonal

Dinner: vegetable boat bowl

Snack: banana bread