

منيو الاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: كالزوني

الغدا: ماسالا هندية مع العيش الاسمر

سلطة: زودلز

العشا: بادية موسمية

سناك: ميني كيكة

الاثنين:

الريوق: بودينق

الغدا: بادية أقراص الخضار

سلطة: تشنكي

العشا: بادية الفاصوليا

سناك: حليب مهيل

الثلاثاء:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: راب الكباب

سلطة: موسمية

العشا: بادية اسبوية

سناك: ككاو

# JUNAS جوناس

الاربعاء:

الريوق: ساندويتش موسمية

الغدا: طاجن الخضار

سلطة: المتبل

العشا: شيبيرد باي

سناك: كوب المكسرات

الخميس:

الريوق: كروستيني موسمي

الغدا: كاري مع العيش الاسمر

سلطة: خضرا

العشا: بادية الكبة

سناك: كوكي

الجمعة:

الريوق: بادية الفول

الغدا: لازانيا

سلطة: موسمية

العشا: محشي الخضار

سناك: خبز الموز



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

Sunday:

Breakfast: calzone

Lunch: Indian masala & brown rice

Salad: zoodles

Dinner: seasonal bowl

Snack: mini cake

Monday:

Breakfast: pudding

Lunch: vegetable patty bowl

Salad: chunky

Dinner: bean bowl

Snack: cardamom milk shot

Tuesday:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: kebab wraps

Salad: seasonal

Dinner: bowl of the Orient

Snack: cacao



Wednesday:

Breakfast: seasonal sandwich

Lunch: vegetable tagine

Salad: Motabal salad

Dinner: shepherd's pie

Snack: nut cup

Thursday:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: curry with brown rice

Salad: green

Dinner: kibbeh bowl

Snack: cookie

Friday:

Breakfast: Foul bowl

Lunch: lasagna

Salad: seasonal

Dinner: stuffed vegetable

Snack: banana bread