

منيو هالاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: بودينق موسمي

الغدا: مرقة مع العيش

سلطة: الخيار

العشا: حمسة موسمية

سناك: ميوة

الاثنين:

الريوق: بيغل مع الجبن النباتي

الغدا: داوود باشا

سلطة: خضراء

العشا: بادية أقراص الفاصوليا

سناك: كرة المكسرات

الثلاثاء:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: دمبلق الساوردو

سلطة: الأعشاب البحرية

العشا: قوارب الخضار

سناك: رول الهيل

# JUNAS

## جونار

الاربعاء:

الريوق: منقوشة موسمية

الغدا: المحاشي باللبن

سلطة: الفاصوليا

العشا: بادية الكينوا

سناك: بوب سيكل

الخميس:

الريوق: بادية الحمص

الغدا: جريش كامل

سلطة: موسمية

العشا: بادية موسمية

سناك: كوب الكاكاو والروب

الجمعة:

الريوق: بودينق موسمي

الغدا: دال مع الباراتا

سلطة: الطحينة

العشا: بادية كرات العيش

سناك: كيك الكوكونت



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

Sunday:

Breakfast: seasonal pudding

Lunch: seasonal stew & brown rice

Salad: cucumber

Dinner: seasonal hamsa

Snack: fruit

Monday:

Breakfast: bagel with creamy V cheese

Lunch: Dawood bacha

Salad: green

Dinner: bean patty bowl

Snack: nut ball

Tuesday:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: sourdough dumplings

Salad: seaweed salad

Dinner: vegetable boat salad

Snack: cardamom roll



Wednesday:

Breakfast: seasonal manousheh

Lunch: stuffed vegetable in laban sauce

Salad: bean

Dinner: quinoa bowl

Snack: popsicle

Thursday:

Breakfast: hummus bowl

Lunch: jereesh

Salad: seasonal

Dinner: seasonal bowl

Snack: yogurt cacao cup

Friday:

Breakfast: seasonal pudding

Lunch: daal & paratha

Salad: tahini salad

Dinner: rice balls bowl

Snack: coconut cake