

منيو هالاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: بودينق

الغدا: مرقة الفاصوليا مع العيش

سلطة: المخمرات

العشا: حمسة مع خبز الساوردو

سناك: كوكي

الاثنين:

الريوق: تاكوز

الغدا: ماك اند تشيس

سلطة: خضراء

العشا: بادية كرات الفاصوليا

سناك: كرة الكوكونت

الثلاثاء:

الريوق: بانكيك

الغدا: قرع محشي

سلطة: موسمية

العشا: شوربة القبوزا

سناك: فدج الهيل

الاربعاء:

الريوق: منقوشة موسمية

الغدا: بيرباني

سلطة: الفاصوليا

العشا: بادية الكينوا

سناك: ميني كيك

الخميس:

الريوق: بادية الريوق

الغدا: تشربة

سلطة: موسمية

العشا: بادية البوريتو

سناك: الحليب الذهبي

الجمعة:

الريوق: كروستيبي

الغدا: محاشي

سلطة: الطحينة

العشا: بادية موسمية

سناك: قرص عقيلي



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

Sunday:

Breakfast: pudding

Lunch: bean stew & brown rice

Salad: fermented salad

Dinner: hamsa & sourdough bread

Snack: cookie

Monday:

Breakfast: tacos

Lunch: Mac & Cheese

Salad: green

Dinner: bean ball bowl

Snack: coconut ball

Tuesday:

Breakfast: pancake

Lunch: stuffed squash

Salad: seasonal salad

Dinner: sourdough gyoza soup

Snack: cardamom fudge



Wednesday:

Breakfast: seasonal manousheh

Lunch: biryani

Salad: bean

Dinner: quinoa bowl

Snack: mini cake

Thursday:

Breakfast: breakfast bowl

Lunch: tashreeba

Salad: seasonal

Dinner: burrito bowl

Snack: golden milk

Friday:

Breakfast: crostini

Lunch: stuffed vegetable

Salad: tahini salad

Dinner: seasonal bowl

Snack: gers agaili