

منيو الاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: بودينق

الغدا: بيرغر

سلطة: خضراء

العشا: كانالوني الخضار

سناك: كوب المحلبيه الدافيه

الاثنين:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: كاري مع العيش الاسمر

سلطة: حمراء

العشا: بادية الفتة

سناك: ميني بانكيك بايت

الثلاثاء:

الريوق: بيتزا

الغدا: محشي

سلطة: كشك

العشا: بادية الفلافل

سناك: كيكه ميني

JUNOS جونار

الاربعاء:

الريوق: راب النخي

الغدا: مقلوبة

سلطة: تبوله

العشا: بادية الكسكس

سناك: كوب الروب

الخميس:

الريوق: حمص كروستيبي

الغدا: مشاوي الخضار والعيش

سلطة: موسمية

العشا: لازانيا باشاميل

سناك: بودينق التمر

الجمعة:

الريوق: تاكوز

الغدا: نودلز والفاصوليا الاسيوية

سلطة: الطماط

العشا: بادية الخضار الموسمية

سناك: حليب الكاكو



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

Sunday:

Breakfast: pudding

Lunch: bean burger

Salad: green

Dinner: flourless cannelloni

Snack: warm mohalabiya cup

Monday:

Breakfast: seasonal GF calzone

Lunch: curry & rice

Salad: red

Dinner: fatteh bowl

Snack: mini pancake bite

Tuesday:

Breakfast: pizza

Lunch: stuffed vegetable

Salad: kishk

Dinner: falafel bowl

Snack: mini cake



Wednesday:

Breakfast: chickpea wrap

Lunch: maalouba

Salad: taboueleh

Dinner: couscous bowl

Snack: yogurt berry cup

Thursday:

Breakfast: hummus crostini

Lunch: vegetables skewers with brown rice

Salad: seasonal

Dinner: lasagna béchamel

Snack: date pudding

Friday:

Breakfast: tacos

Lunch: Asian string beans with noodles

Salad: tomato

Dinner: seasonal vegetable bowl

Snack: cacao milk