

JUNAS جونار

منيو الاسبوع اللذيذ. عليكم بالعافية

الاحد:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: العيش والفاصوليا المكسيكية

سلطة: موسمي

العشا: بادية المحمرة

سناك: كيكة الكريمة

الاثنين:

الريوق: بودينق موسمي

الغدا: بادية الخضار المشوية

سلطة: اسويوة

العشا: بيرغر

سناك: ميوة

الثلاثاء:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: فيوزا

سلطة: الطحينة

العشا: بادية الرولز

سناك: شيا بودينق

JUNAS جونار

الاربعاء:

الريوق: بيتزا موسمية

الغدا: كشري

سلطة: خضراء

العشا: بادية موسمية

سناك: بوبسيكل

الخميس:

الريوق: بادية البيرو

الغدا: باستا مع باشميل

سلطة: يونانية

العشا: بادية الفاصوليا

سناك: كوب البراونيز

الجمعة:

الريوق: راب موسمي

الغدا: محشي

سلطة: اسيوية

العشا: بادية الكباب

سناك: ترفل الكاكو



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

Sunday:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: Mexican rice & beans

Salad: seasonal

Dinner: mohamara bowl

Snack: cream cake

Monday:

Breakfast: seasonal pudding

Lunch: grilled veggies bowl

Salad: Asian

Dinner: burger

Snack: fruit

Tuesday:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: gyoza

Salad: tahini

Dinner: rolls bowl

Snack: chia pudding



Wednesday:

Breakfast: seasonal pizza

Lunch: koshari

Salad: green

Dinner: seasonal bowl

Snack: popsicle

Thursday:

Breakfast: gyro bowl

Lunch: pasta with béchamel

Salad: greek

Dinner: bean bowl

Snack: brownie cup

Friday:

Breakfast: seasonal wrap

Lunch: stuffed vegetable

Salad: Asian

Dinner: kebab bowl

Snack: cacao truffle