

## قائمة الطعام الصحي الأسبوع الأول

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 1
كفتة مع الأرز بالزعفران صيدية سمك مع الأرز البسمتي	الباستا المكسيكية مع اللحم المفروم وصلصة الجبن سمبوسك السمك مع بطاطا بالكزبرة	أرز مع الدجاج والزبادي على الطريقة اللبنانية يخنة الفاصولياء الخضراء باللحم المفروم مع الأرز (صالونة فاصوليا مع طماطم)	كاري السمك مع الأرز دجاج تندوري مع الأرز	ريزوتو الدجاج والجبن يخنة البازلاء باللحم المفروم مع الأرز (صالونة بازلاء وجزر ولحم)	مغربية الدجاج (كرات عجين وحمص ودجاج) كاري الجمبري مع الأرز	سمك مشوي بالليمون مع خلطة السبانخ والحمص سباغيتي بولونيز (باستا باللحم المفروم مع صلصة الطماطم)	الغذاء
تبولة شوربة العدس	سلطة نسواز(تونا) وبطاطا وخس وفاصوليا خضرا) شوربة الدجاج بالكريمة	ورق عنب محشي شوربة الفطر	سلطة الدجاج القيصرية شوربة اورزو باللحم	سلطة الجرجير والشمندر شوربة الخضروات	شوربة الخضروات شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج) شوربة الخضروات مع الدجاج	سائطة أو شوربة
ماربل كيك فوشار جيلي كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	فونان الشكولاته فوشار مهلبيه بسكويت مملح ترمس فاكهة	بسبوسة فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	كيك الشكولاته فوشار بودينغ الارز بسكويت مملح ترمس فاكهة	فيكتويا كيك فوشار جيلي بسكويت مملح ترمس فاكهة	سابلي الشكولاته فوشار كاسترد الشكولاته بسكويت مملح ترمس فاكهة	تير اميسو فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس فاكهة	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل


## قائمة الطعام الصحي الأسبوع الثاني

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 2ع
برياني لحم السمك المكسيكي بالطماطم وصلصة الليمون مع الخضروات	أرز مع فول و لحم مفروم ريزوتو اللحم بالجبن	لحم منغولي مع الخضروات ونودلز دجاج باربيكيو مع البطاطا	ستروغونوف بقري مع الأرز(شرايح ستيك مع صلصة بيضاء والفطر) صالونة يامية باللحم مع أرز بالشعيرية	السمك المخبوز في الفرن مع الخضروات والبطاطا مع الحبش و البروكولي لحم بقري مكسيكي مع أرز مكسيكي	كبسة دجاج الملفوف المحشى	نودلز البيض مع الدجاج على الطريقة الصينية لازانيا اللحم	الغذاء
سلطة خضراء شوربة العدس	سلطة هوايان شوربة الدجاج بالكريمة	سلطة التونا والباستا شوربة الفطر	سلطة يونانية مع الدجاج (فلفل، طماطم، بصل، خيار، جبن فيتا، دجاج) شوربة اورزو باللحم	سلطة التونا والخضروات شوربة الخضروات	شوربة الفطر شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	تبولة شوربة الخضروات مع الدجاج	ساطة أو شوربة
ترافل المر فوشار جبلي كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	براونيز فوشار مهلبيه بسكويت مملح ترمس فاكهة	عيش السرايا فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	سويس رول بصلصة الشوكولاتة فوشار بوندغ الارز بسكويت مملح ترمس فاكهة	كيك ريد فيلنت فوشار جبلي بسكويت مملح ترمس فاكهة	مافن الشوفان مع التوت البري فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس فاكهة	كيكة الجزر فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس فاكهة	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 

## قائمة الطعام الصحي الأسبوع الثالث

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 3
بطاطا محشية مع صلصة الطماطم والارز بالشعيرية دجاج بالخردل مع بطاطا بالجبن و البروكولي	كبة باللبن مع الارز الابيض يخنة خضروات باللحم مع الأرز	كوسا وباذنجان محشية مع سلطة دجاج وبطاطا مخبوزة بالفرن مع صلصة الليمون والكزبرة	كبة السمك مع بطاطا بالكزبرة كفتة مخبوزة مع طحينة والبطاطا وخبز عربي	دجاج بالفريكة دجاج مع القمح على طريقة الأرز مع الدجاج ستيك مع الفطر والبطاطا المهروسة	شيش برك باللبن مع أرز (كرات عجبن محشوه باللحم المفروم) برجر الدجاج الكريسيبي	كوسا باللبن واللحم المفروم مع الارز بالشعيرية باستا تاغلياتيلي مع الهامور	الغذاء
فتوش شوربة العدس	سلطة خضراء شوربة الدجاج بالكريمة	سلطة الباستا اليونانية شوربة الفطر	سلطة التبولة و الكينوا شوربة اورزو باللحم	ورق عنب شوربة الخضروات	شوربة العدس شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	سلطة باناشيه (خس، خرشوف، فطر، تونا) شوربة الخضروات مع الدجاج	ساعة أو شوربة
كوكيز الشوفان فوشار جبلي كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	ام علي فوشار مهليه بسكويت مملح ترمس فاكهة	بودنغ الارز فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	معمول الشفان فوشار بودنغ الارز بسكويت مملح ترمس فاكهة	شوكولاتة سويسس فوشار جبلي بسكويت مملح ترمس فاكهة	تشيز كيك التوت البري فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس فاكهة	بلاك فوريست كيك فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس فاكهة	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 

## قائمة الطعام الصحي الأسبوع الرابع

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 4
يخنة البطاطا واللحم مع أرز بالشعيرية دجاج مخبوز على الطريقة الإيطالية مع البطاطا	الدجاج المحشي بالموتزريلا والسبانخ مع البطاطا المهروسة السمك المشوي مع الفريكة	اسكالوب دجاج مع اسباغيتي بالصلصة الحمراء داود باشا مع الأرز (كرات الكفته مع صلونة حمرا)	ريزوتو الخضروات بالجين (بروكولي، القرنبيط و الجزر) فيليه السمك الأسباني مع البطاطا بالكزبرة	برياني دجاج سبانخ باللحم المفروم مع الأرز بالشعيرية	صيادية الدجاج (ارز علي طريقة الصيادية مع الدجاج ) الستيك البقري مع الخردل والسمن و أرز اللوز	أسياخ الدجاج باكليل الجبل مع أرز كبسة لحم	الغدا ٤
سلطة الدجاج القيصرية شوربة العدس	فتوش شوربة الدجاج بالكريمة	سلطة التونا والباستا شوربة الفطر	سلطة خضراء شوربة اورزو باللحم	سلطة الشيف شوربة الخضروات	شوربة الدجاج بالكريمة شوربة منستروني (شعيرية، جزر، طماطم، دجاج)	تبولة شوربة الخضروات مع الدجاج	ساعة أو شوربة
ترافل الشوكولاتة فوشار جبلي كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	سفوف فوشار مهلبيه بسكويت مملح ترمس فاكهة	قطايف بالقشطة فوشار كاسترد بسكويت مملح ترمس فاكهة	إكلير الشوكولاتة فوشار بودنج الارز بسكويت مملح ترمس فاكهة	ميلفوي فوشار جبلي بسكويت مملح ترمس فاكهة	كيكة دريزل بالليمون فوشار كاسترد الشوكولاتة بسكويت مملح ترمس فاكهة	كيك نوقاتين فوشار كاسترد شارلوت بسكويت مملح ترمس فاكهة	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 