

قائمة الطعام Vegan الأسبوع الأول

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	فطيرة سبانخ	حمص بالطحينة مع خبز عربي	كرواسان الزعتر مع قطع خيار	الفاصوليا البيضاء مع الصلصة الحمراء مع الخبز العربي	كورن فلكس مع حليب اللوز	منقوشة زعتر مع قطع خيار وطماطم	كرواسان الزعتر مع قطع خيار
الغذاء	اسباغيتي بولونيز نباتية (بدون جبن أو لحم)	بيتزا الخضروات	يخنة البازلاء مع الأرز بالشعيرية	ريزيتو الفطر والخضروات	صالونة الفاصولياء الخضراء مع الأرز	الباستا المكسيكية (بدون جبن أو دجاج)	برغر الفاصولياء حمراء مع البطاطا
سلطة الغذاء	سلطة يونانية (بدون جبن)	شورية خضروات	سلطة جرجير وشمندر (بدون جبن)	فتوش	ورق عنب	سلطة نسواز (بطاطا، خس، فاصولياء خضراء)	تبولة
العشاء	كاساديللا الخضروات	بيني بومودور مع جبن توفو (باستا مع صلصة الطماطم مع جبن توفو)	ستروغونوف الخضروات مع الأرز	ساندويتش الفلافل	خلطة العدس و الكينوا	مغمورة باذنجان مع الخبز	يخنة خضروات مع الأرز
سلطة العشاء	شورية الخضروات	شورية اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شورية الخضروات	شورية الطماطم (بدون كريمة او جبن)	شورية الفطر (بدون كريمة)	شورية الشعيرية بالسبانخ	شورية العدس
سناك	بار الشوكولا الحار مع البابايا	خضروات مقطعة مع الجواكامول	كوكيز الشوكولا النباتي	بودينغ الشوكولا	مارصبان	ترافل التمر	ترافل الشوكولا مع جوز الهند
سناك	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فاكهة مجففة (تين ومشمش)



لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل

قائمة الطعام Vegan الأسبوع الثاني

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 2
بليلة مع خبز عربي	سمبوسك الخضروات	خبز عربي مع فول مدمس	كورن فلكس مع حليب اللوز	منقوشة زعتر مع قطع خيار وطماطم	وافل نباتي	رول الزعتر	الأفطار
لازانيا الخضروات (بحليب اللوز)	أرز مع الفول الأخضر	نودلز أسبوية بالخضروات مع الفاصولياء الحمراء	صالونة بامية مع أرز بالشعيرية	باستا بالنكهة الهندية (باستاء، طماطم، فطر، سبانخ، بودرة الزعفران)	الملفوف المحشي بالأرز (بدون لحم)	بيني بومودور مع جبن توفو (باستا مع صلصة الطماطم مع جبن توفو)	الغذاء
سلطة خضراء	سلطة هاوايان (بدون دجاج او جبن)	سلطة بلدية	سلطة يونانية (بدون جبن)	ورق عنب	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	تبولة	سلطة الغذاء
برياني الخضروات	غراتان القرنبيط	ناجتس نباتي وبطاطا مشوية	يخنة العدس مع خبز عربي	كبة البطاطا (بدون لحم)	اسباعيتي بزيت الزيتون	كشري مصري	العشاء
شوربة العدس	شوربة الشعيرية بالسبانخ	شوربة الفطر (بدون كريمة)	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	شوربة الخضروات	شوربة اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	سلطة العشاء
ترافل الشوكولا مع جوز الهند	ترافل التمر	مارصبان	بودينغ الشوكولا	كوكيز الشوكولا النباتي	خضروات مقطعة مع الجواكامول	بار الشوكولا الحار مع البايايا	سناك
فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 

قائمة الطعام Vegan الأسبوع الثالث

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	الأسبوع 3
فطيرة سبانخ	شوفان مع حليب اللوز وقطع الموز	كريب مع العسل	توست مع المربي و زبدة القول السوداني	كرواسان الزعتر مع قطع خيار	بان كيك نباتي مع الفراولة	حمص بالطحينة مع خبز عربي	الأفطار
يخنة السبانخ مع الأرز (بدون لحم)	يخنة الخضروات مع الأرز	تاغلياتلي مع الخضروات	منتو سمبوسك الخضار (ملفوف وجزر وفلفل وكراث)	ريزيتو الفطر والخضروات	أرز الخضروات الصينية (بدون بيض)	باستا مكسيكية (بدو جبن أو دجاج)	الغذاء
فتوش	سلطة خضراء	سلطة الباستا اليونانية (بدون جبن)	تبولة مع الكينوا	ورق عنب	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	سلطة باناشيه (خس، خرشوف، فطر)	سلطة الغذاء
مجدة صفراء	كاساديللا الخضروات	يخنة العدس مع الخبز العربي	اسباغيتي بولونيز نباتية (بدون جبن أو لحم)	بيتزا الخضروات مع جبن توفو	خلطة العدس و الكينوا	ساندويتش الفلافل	العشاء
شوربة العدس	شوربة الشعيرية بالسبانخ	شوربة الفطر (بدون كريمة)	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	شوربة الخضروات	شوربة اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	سلطة العشاء
ترافل الشوكولا مع جوز الهند	ترافل التمر	مارصبان	بودينغ الشوكولا	كوكيز الشوكولا النباتي	خضروات مقطعة مع الجواكامول	بار الشوكولا الحار مع البابايا	سناك
فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	سناك

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 

قائمة الطعام Vegan الأسبوع الرابع

الأسبوع 4	السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	رول الزعتر	منقوشة زعتر مع قطع خيار وطماطم	توست مع الحمص و الأفوكادو	توست مع الزعتر	كرواسان الزعتر مع قطع خيار	الفاصوليا البيضاء مع صلصة حمراء	فطيرة الخضروات أو مليت الحمص والبصل
الغذاء	يخنة العدس والبرغل	كانيلوني الخضروات (باستا محشية بالخصار والحيش)	يخنة السبانخ مع الأرز (بدون لحم)	ريزوتو الخضروات (بدون جبن)	لفائف الباذنجان المحشوة مع صلصة الطماطمو خبز الشباتا	فريكة مع الخضروات	يخنة البطاطا مع الأرز
سلطة الغذاء	تبولة	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	ورق عنب	سلطة خضراء	سلطة بلدية	فتوش	بابا غنوج مع خبز عربي
العشاء	لازانيا الخضروات (بدون جبن)	باذنجان و كوسا محشية مع صلصة الطماطم (بدون لحم)	فطيرة الفطر	باستا مع صلصة الحبق (بدون جبن أو كريمة)	ساندويتش الخضروات المشوية (بدون جبن)	كريب السبانخ (بدون جبن أو باشاميل)	مدررة (أرز مع العدس)
سلطة العشاء	شوربة الخضروات	شوربة اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	شوربة الطماطم (بدون كريمة او جبن)	شوربة الفطر (بدون كريمة)	شوربة الشعيرية بالسبانخ	شوربة العدس
سناك	بار الشوكولا الحار مع البابايا	خضروات مقطعة مع الجواكامول	كوكيز الشوكولا النباتي	بودينغ الشوكولا	مارصبان	ترافل التمر	ترافل الشوكولا مع جوز الهند
سناك	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)	فاكهة فواكه مجففة (تين ومشمش)

لتوضيح خياراتكم المفضله يرجى وضع علامة داخل 