

قائمة الطعام الأسبوع الأول Vegetarian

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	توست بمربي الفراولة	فطيرة سبانخ	حمص بالطحينة مع خبز عربي	الفاصوليا البيضاء مع الصلصة الحمراء وخبز عربي	أومليت الخضروات مع خبز عربي	منقوشة زعتر	كروسان زعتر
	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر
	خيار خس	خيار خس	خيار خس	خيار خس	خيار خس	خيار خس	خيار خس
الغذاء	بيتزا الخضروات	يخنة البازلاء مع الأرز بالشعيرية	باستا مع العدس	ريزيتو الفطر والخضروات	صالونة البطاطا على الطريقة اللبنانية بالليمون والكزبرة مع الأرز	ملوخية مع الأرز	برغر الفاصولياء حمراء مع البطاطا
سلطة الغذاء	سلطة جرجير وشمندر	شورية خضروات	سلطة يونانية مع التوفو	فتوش	ورق عنب	سلطة خضراء	سلطة يونانية (فلفل، طماطم، بصل، خيار)
العشاء	يخنة بطاطا مع الأرز	بيني بومودورو (باستا مع صلصة الطماطم بدون جبن)	ستروغونوف الخضروات مع الأرز	برغر الفلفل	خلطة العدس و الكينوا	مغمورة باذنجان مع الخبز	يخنة خضروات مع الأرز
سلطة العشاء	شورية منستروني (معكرونة، جزر، طماطم)	شورية الفاصوليا البيضاء	شورية اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شورية الخضروات	شورية الفطر	شورية طماطم	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 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 المفضلة يرجى وضع علامة داخل 


قائمة الطعام الأسبوع الثاني Vegetarian

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	رول الزعتر	خبز عربي مع فول مدمس	خبز رول قمح كامل مع مربى	فطيرة الخضروات	بليلة مع خبز عربي	منقوشة زعتر	مربى مشمش مع توست وجبنة التوفو
	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر
	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز
الغذاء	فاصولياء خضراء مع الأرز	الملفوف المحشي بالأرز	باستا بالنكهة الهندية (سبانخ، بودرة الزعفران، باستا، طماطم، فطر،	صالونة بامية مع أرز بالشعيرية	نودلز أسبوية مع الفاصولياء الحمراء	أرز مع الفول الأخضر	لازانيا الخضروات (بحليب اللوز)
	سلطة الكيل والكينوا	سلطة يونانية مع توفو	سلطة خضراء	سلطة فتوش	سلطة الجرجير والشمندر مع توفو	سلطة مشوية (خس، كوسا طماطم، بصل)	سلطة مشوية (خس، كوسا طماطم، بصل)
العشاء	كشري مصري	اسباعيتي بزيت الزيتون	كبة البطاطا	يخنة العدس مع خبز عربي	ناجنس نباتي وبطاطا مشوية	عجة بالطريقة اللبنانية مع الخبز العربي	كسكسي مغربي مع الخضروات
سلطة العشاء	شوربة منستروني (مكرونة، جزر، طماطم)	شوربة الفاصوليا البيضاء	شوربة اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	شوربة الفطر	شوربة طماطم	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

قائمة الطعام الأسبوع الثالث Vegetarian

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الاربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	أومليت الخضروات مع خبز عربي	بليلة مع خبز عربي	أومليت السبانخ	كرواسان الزعتر	حمص بالطحينة مع خبز عربي	كريب مع العسل	فطيرة سبانخ
	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر
	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز	خبز خبز
الغذاء	باستا مكسيكية	أرز الخضروات الصينية (بدون بيض)	ريزيتو الفطر	منتو سمبوسك الخضار (ملفوف وجزر وفلفل وكرات)	اسباغيتي مع الخضروات	كاساديا الخضروات (تورتيللا محشوة بالخضروات)	يخنة السبانخ مع الأرز
سلطة الغذاء	سلطة فتوش	شوربة العدس	سلطة خضراء	تبولة	باستا يونانية (بدون جبن)	سلطة الجرجير والشمندر مع جبن التوفو	سلطة الكيل والكينوا
العشاء	بيتزا الخضروات مع جبن توفو	رولز الخضروات	كسكسي مغربي مع الخضروات	اسباغيتي بولونيز نباتية (بدون جبن أو لحم)	ملوخية مع الأرز	ساندويش بوريتو النباتي	يخنة الخضروات مع الأرز
سلطة العشاء	شوربة منستروني (معكرونه، جزر، طماطم)	شوربة الفاصوليا البيضاء	شوربة البقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع البقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	شوربة الفطر	شوربة طماطم	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 

قائمة الطعام الأسبوع الرابع Vegetarian

الأسبوع 1	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الأثنين	الأحد
الأفطار	فطيرة الخضروات	أومليت السبانخ مع الخبز العربي	كرواسان الزعتر	بيض مخفوق مع خبز عربي	فطيرة السبانخ	الفاصوليا البيضاء مع صلصة حمراء	أومليت الحمص والبصل مع توست
	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر	قهوة شاي أحمر شاي أخضر
	خبز خس	خبز خس	خبز خس	خبز خس	خبز خس	خبز خس	خبز خس
الغذاء	يخنة العدس والبرغل	كانيلوني الخضروات (بأسنا محتشية بالخضار والحيش)	يخنة الفاصولياء الحمراء مع الأرز	صيادية الخضروات	ساندويتش الخضروات المشوية	فريكة مع الخضروات	يخنة البطاطا مع الأرز
	سلطة فطور	سلطة خضراء	سلطة مشوية (خس، كوسا طماطم، بصل)	تبولة	سلطة الكيل والكينوا	ورق عنب	سلطة الجرجير والشمندر
العشاء	أسيخ جبن البانير النباتي مع الزعتر والأعشاب	بادنجان و كوسا محتشية مع صلصة الطماطم	فطيرة الفطر	يخنة القرنبيط مع الأرز	يخنة سبانخ مع الحمص والأرز	كاساديا الخضروات	مدررة (أرز مع العدس)
سلطة العشاء	شوربة منستروني (معكرونة، جزر، طماطم)	شوربة الفاصوليا البيضاء	شوربة اليقطين والعدس الأحمر (صلصة الكاري مع اليقطين والعدس الأحمر والفلفل الأصفر وجوزة الطيب)	شوربة الخضروات	شوربة الفطر	شوربة طماطم	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 المفضلة يرجى وضع علامة داخل