

#### اليوم الاول

كريب الخوخ والفراولة



#### اليوم الثاني

بيغل القمح الكامل ببذور الكتان



#### اليوم الثالث

شوفان محمص بالقرفة



#### اليوم الرابع

إفطار فلافل بالمكسرات



#### اليوم الخامس

جبنة فيتا قليلة الدسم  
على زعتر سياباتا



الطهور

العشاء

العشاء

دجاج ميلانيز



محشي كوسا



كبسة دجاج



كفتة وبطاطه



بان محروق دوري



مجبوس روبيان



كاري الخضار  
التايلاندية مع أرز بني



روبيان متبل تايلندي



سو تاي تشيكن



برياني لحم



### اليوم الخامس

خضار مشكلة ، فيتا



### اليوم الرابع

سلطة الخضار النيئة



### اليوم الثالث

جرجير و زعتر



### اليوم الثاني

زعلوك مغربي



### اليوم الاول

سلطة الشمندر



شوربة اليقطين



شوربة العدس



الخرشوف وشوربة البطاطس



شوربة الفطر



شوربة الطماطم المشوية



مشروب الصباح

فاكهة صباحية

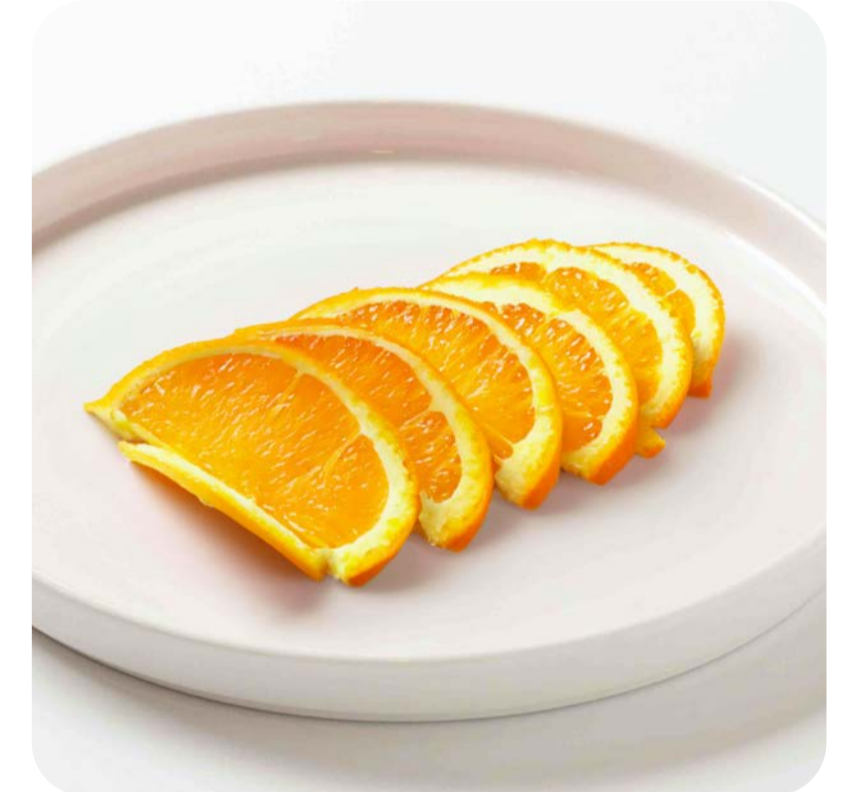
وجبة خفيفة بعد الظهر

اليوم الاول

ثمر قليلة الدسم  
من زبادي الغابة



شرائح برتقال



تويكس بايتس



اليوم الثاني

حليب قليل الدسم



العنب الأحمر



كرات الشوكولاتة والطحينة



اليوم الثالث

لبن قليل الدسم



شرائح شمام حلوة



كرات الشوكولاتة باليقطين



اليوم الرابع

زبادي سادة



سلطة فواكه حمضيات



رول جبنة موزاريلا قليلة  
الدسم وجبنة شييدر



اليوم الخامس

ثمر قليلة الدسم  
من زبادي الغابة



شرائح كيوي



شوكولاتة فادج كيك

