

اليوم الخامس

اليوم الرابع

اليوم الثالث

اليوم الثاني

اليوم الاول

الفطور اليوناني
المتكامل

مناقيش جينه
بالدقيق الكامل

زبدة الفول
السوداني بارفي

بيض نباتي
مع أومليت

كريب سوزيت



لحم البقر و كفتة الباذنجان

كرات دجاج بالفستق والريحان

برجر لحم كاجون

كبسه دجاج

كباب لحم البلقان



بيتزا دجاج مع فطر
الكمأة وإكليل الجبل

سمك القيقب البقان

يخنة اليقطين

كبسه سمك

طبق دجاج طاووق



الفطور

العشاء

العشاء

اليوم الاول

بابا غنوج



اليوم الثاني

سلطة الكسير التركية



اليوم الثالث

كابوناتا الباذنجان
السيزلي مع الريحان



اليوم الرابع

لوبياء بزيت



اليوم الخامس

بروكلي مقلي مع
الزنجبيل والسلم



شوربة توم يوم



الكراث وشوربة الزبدة



سلطة الجرجير
والبارميزان الإيطالية



شوربة الجزر بالزنجبيل



سلطة الملفوف الصينيَّة



اليوم الاول

زبادي ثمار التوت
البرية قليلة الدسم



عنب أحمر



كعك الفدج بالشوكولاتة



اليوم الثاني

لبن قليل الدسم



كوكو كولادا



معمول بالجوز



اليوم الثالث

حليب قليل الدسم



بوست اند بست



كرات الشوكولاتة باليقطين



اليوم الرابع

حليب الكاكاو



جريب فروت، مانجو
وسلطة فواكه فراولة



فطائر بالجبنة



اليوم الخامس

زبادي سادة قليل الدسم



سلطة فواكه موسمية



تشيز كيك بالشوكولاتة



مشروب الصباح

فاكهة صباحية

وجبة خفيفة بعد الظهر