

Date	BREAKFAST	BREAKFAST_SIDE	SNACK 1	LUNCH	LUNCH_SIDE 1	LUNCH_SIDE 2	LUNCH_SIDE 3	SNACK 2	DINNER	SNACK 3
Sunday	اومليت بلاعشاب و بطاطس Fresh herbs omelette #644	BS - باقه خضروات فريش Fresh cut vegetables #6293	فاكهه موسميه M - Seasonal fruits #570 بسكوت	دجاج بيكاتا - Chicken piccata #11340	بطاطس بيوريه Mashed Potato #500	Sauteed vegetables #147	Garden salad #749	شرائح بطاطا - مسلوقة Steamed sweet	Lentil soup #25477	رايب - Butter milk #41
Monday	فول وجبن ابيض و خبز بلدى او Fava beans & white cheese #516	باقه خضروات ورقيه بديل Lettuce leaves #4267	دايجيستيف - قمح او نخاله Digestive Biscuits فاكهه موسميه	كرات اللحم السويديه Swedish meatballs #19431	ارز بسمتى ستم Steamed rice #19412	شوريه خضروات Vegetable soup #403	باقه خضروات فريش Fresh vegetables #8327	زبادى Yogurt #42	ترايفل زبادى و جرانولا Granola yougert & Fruit trifel #399	كمبوت فواكه بقشور - السيليوم Fruit psyllium
Tuesday	ساندوتش (دقه زعتر) بخبز Zaatar Sandwich #573	BS - باقه خضروات فريش Fresh cut vegetables #6293	M - Seasonal fruits #570	برجر لحم بدون خبز Beef burger #825	بطاطس بيوريه Mashed Potato #500	عصير فواكه فريش Fresh juice #411	Garden salad #749	لب سورى Sunflower seeds #617	Lentil soup #25477	رايب - Butter milk #41
Wednesday	فول وجبن و طعميه مشويه و Fava beans, flafel and cream cheese #520	باقه خضروات ورقيه بديل Lettuce leaves #4267	ليزى كيك Lazy Cake #51615	تشكن بصوص انشلاو Chicken Enchilada #16405	ارز بسمتى ستم Steamed rice #19412	LS - فاكهه موسميه Seasonal fruits LS #21463	سلطه تبوله بالبرغل Tabbouleh #416	زبادى Yogurt #42	ترايفل زبادى و جرانولا Granola yougert & Fruit trifel #399	خيار فريش مقطع Fresh cucumber #2223
Thursday	بيتزا الزيتون و الطماطم الشيرى olive cherry tomatoes pizza #57	BS - باقه خضروات فريش Fresh cut vegetables #6293	مهليه الارز بالزبيب و المكسرات Rice mohalabva	كشرى دابت تو دور كامل - الحبة بالدقة والشطة Diettodoor koshary #283	شوريه لسان عصفور Orzo Soup cat #38574	عصير فواكه فريش Fresh juice #411	خيار مخلل بروبايوتك Fermented pickles #762	مشروب " الحمص " حليسه بالكمون و بالليمون حار	سلطه الجبن الفريش بالنعناع - و باقه خضروات Cottage cheese salad #175	رايب - Butter milk #41
Friday	فول بزيت الزيتون والليمون و - جبن بالنعناع و خبز بلدى Fava beans with olive oil, lemon , mint cheese & baladi bread #263	باقه خضروات ورقيه بديل Lettuce leaves #4267	بسكوت دايجيستيف - قمح او نخاله Digestive Biscuits #106	- كفته لحم مشويه Grilled beef kofta. #23475	الفريك بالخضروات Freekeh with viggies #946	Mloukhia #47	Egyptian baladi salad #525	فول سودانى - سناك Peanuts #265	Lentil soup #25477	كمبوت فواكه بقشور - السيليوم Fruit psyllium husk compote #977
Saturday	اومليت بالجبن الميكس و Mix cheese omelette & wedges potatoes #164	BS - باقه خضروات فريش Fresh cut vegetables #6293	فاكهه موسميه M - Seasonal fruits #570	برجر دجاج بدون خبز Bun-less Chicken Burger #823	باستا الخضروات الصينيه Chinese noodles #20451	شوريه خضروات Vegetable soup #403	باقه خضروات فريش Fresh vegetables #8327	زبادى Yogurt #42	Beet & Raisins Salad #39575	رايب - Butter milk #41