



Livrezon Nouriti.  
Amelyorasyon Sante.

# EGZANP MENI CHAK SEMÈN

TANPRI KONNEN KE MANNA FONKSYONE SOU YON SIK MENI TWA SEMÈN

	JOU 1	JOU 2	JOU 3	JOU 4	JOU 5	JOU 6	JOU 7
MANJE MATEN	<b>DEJENE BOURITO</b> <small>SOU YON WRAP BLE</small> PÒMDETÈ PÒM EPISE	<b>SEREYAL CHO PÒM AK KANÈL</b> PÒMDETÈ TAS FWI	<b>SANDWICH ZE AK FWOMAJ</b> <small>SOU MUFFIN ANGLÈ</small> SOSIS KODENN PIRE PÒM	<b>FRENCH TOAST STICKS</b> SOSIS VEJETAB FWI	<b>SEREYAL CHEERIOS</b> <small>AVÈK LÈT 2%</small> TAS FWI	<b>OMLÈT WESTERN</b> PÒMDETÈ FRI SALAD FWI	<b>KRÈP GRENN ANTYE</b> BEKONN KODENN PIRE PÒM
MANJE MIDI	<b>SOUP AK CHANPIYON</b> PETI PEN ZORANJ	<b>MAKAWONI AK FWOMAJ AK VYANN BÈF</b> PWA VÈT PÒM	<b>CHILI KODENN AK PWA</b> PETI PEN TAS FWI	<b>RAGOU MAYI</b> PETI PEN ZORANJ	<b>TEMPEH SLOPPEY JOE</b> SALAD PASTA PWAR	<b>BISK PATAT DOUS AK KRAB</b> PETI PEN TAS FWI	<b>SANDWICH POULÈ GRIYE</b> SALAD PASTA PÒM
DINE	<b>PWAVON BOURE VEJETARYEN</b> PETI PEN DINE ZUCCHINI SOTE	<b>POULÈ AK BÒY TI KAWÒT</b> PETI PWA SOTE	<b>PENNE ak BOULÈT</b> PWA VÈT	<b>FLÈT BOURE AVÈK SÒS WONMA</b> DIRI BLAN MELANJ LEGIM KALIFÒNI	<b>VYANN KOCHON DOUS AK SI</b> DIRI AK VEJETAB BWOKOLI	<b>POULÈ FRI NAN FOU</b> PATAT DOUS PIRE CHOU VÈT	<b>PEN VYANN AK KODENN</b> <small>AVÈK SÒS</small> PÒMDETÈ KRAZE ZEPINA
DESÈ	<b>APPLE COBBLER</b>	<b>GATO KAWÒT</b>	<b>PEACH COBBLER</b>	<b>APPLE COBBLER</b>	<b>GATO KAWÒT</b>	<b>PEACH COBBLER</b>	<b>APPLE COBBLER</b>

