

# عينة من قائمة الطعام الأسبوعية



تقديم التغذية  
تحسين الصحة.

يُرجى ملاحظة أنّ شركة MANNA تصدر قائمة طعام كل ثلاثة أسابيع

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس	اليوم السابع
وجبة فطور كساديا على لفاقة من القمح الكامل برتقال	وجبة الحبوب الساخنة مع التفاح بالقرفة كوب من الفواكه زبادي غو غورت	سندويش البيض على مافن إنجليزي لحم الديك الرومي المقدّد زبادي غو غورت	أصابع الخبز الفرنسي المحمص نقانق لحم الديك الرومي تفاح	حبوب تشيريوس مع نسبة 2% من الحليب كوب من الفواكه زبادي غو غورت	بيض أوملت مع الجبن بطاطس هاش براونز كوب من الفواكه	بانكيك بدقيق الحبوب الكاملة نقانق لحم الديك الرومي كثير
حساء نودل الدجاج لفاقة بدقيق الحبوب الكاملة كمثرى	لازانيا الخضروات الكوسى والقرع الصيفي	قطع الدجاج المقلية بطاطس حلوة مقلية زبادي غو غورت	حساء شاورد الذرة لفاقة بدقيق الحبوب الكاملة تفاح	أصابع السمك جزر صغير زبادي غو غورت	معكرونة باللحم البقري والجبن شرايح التفاح فاصوليا خضراء	سندويش سلطة الدجاج صلصة التفاح
تاكو لحم الديك الرومي على خبز التورتيللا المصنوع من دقيق القمح الكامل مزيج من خضروات كاليفورنيا	دجاج برقائق الذرة بطاطس حلوة وتفاح سبانخ	قطع لحم الخنزير بطاطس محمّرة بروكلي	سلمون مخبوز أرزّ أسمر بازلاء مُقلّاة	المعكرونة بالجبن طماطم مطهّوة على نار هادئة التفاح بالتوابل	دجاج بجبن البارميزان باصتا بدقيق القمح الكامل جزر صغير	لحم بقري محمّر بطاطس مهروسة كوسى مقلّاة
فطيرة التفاح	فطيرة التفاح	فطيرة التفاح	فطيرة التفاح	فطيرة التفاح	فطيرة التفاح	فطيرة التفاح

الفطور

الغداء

العشاء

الحلوى

