

ديوان المهنا
Diwan Al Muhanna





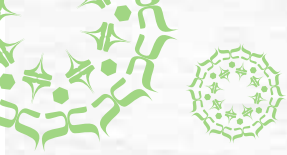
مينيو ديوان المهنا الصحي

اليوم 1				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة يونانية	تفاحة	صيادية مع الأرز و الصوص الخاص	موز	٢ توست مع لبننة + خضار
حراق اصبعه		كباب هندي مع البرغل		باغيت + جبنة شلل + جرجير
اليوم ٢				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية خضار و توست أسمر	رمان	الفريكة الصحية مع الدجاج	٣ تمرات	تورتيا طومر مع روكا
سلطة شيفر		تورتيا شاورما لحمة		وجبة الشوفان
اليوم ٣				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة شوندر مع البلسميك و البقدونس	زبيب + ٣ جوز	ملوخية مع الدجاج مع الأرز	Dipping تفاح مع زبدة القول السوداني	بان كيك زعتر مع الخضار
سبانخ بالزيت مع الرمان و توست أسمر		أقراص النعنع المشوية مع مكعبات البطاطا		خبز أسمر مع الجبنة البيضا بحبة البركة
اليوم ٤				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية عدس مع مكعبات التوست المقرمش	حلو مهنا	تورتيا شاورما جاج	٣ تمرات	فول مصري مع رغيف خبز أسمر
سلطة السبانخ مع التفاح و الرمان		شاكيرية و برغل		باغيت أسمر مع جبنة شلل و الخضار
اليوم 0				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
توست مع جبنة بحبة البركة + خضار	رمان	كفتا الدجاج مع البطاطا المشوية	تين و جوز	باغيت أسمر مع ٢ تركي و خس و خضار
سلطة فريكة		كوسا محشي بالبرغل		حمص بيستو مع توست أسمر



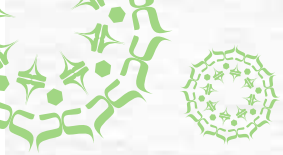
مينيو ديوان المهنا الصحي

اليوم ١				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة الخضار المشوية مع جبنة الفيتا	٢ مشمش مجفف	ستيك السبانخ مع مكعبات البطاطا	كوكيز الشوفان	٢ توست مع محمرة و جرجير و جوز
شورية بروكلي		كبسة مهنا الصحية		رغيف أسمر مع بيضة و لبنة و خضار
اليوم ٧				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
طومي فتوش مع مكعبات التوست المقرمش	حلو مهنا	رول دجاج محشي بالسبانخ و جبنة الفيتا مع الصوص الخاص	٢ تين مجفف	رغيف اسمر + فول مهنا الصحي
سلطة الجرجير مع الفطر و فيتا تشيز		كبة لبنية		رغيف خبز أسمر مع جبنة مشوية و خضار
اليوم ٨				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة القمح مع الفريز و البلسميك	اينبرجي بول	باسماشكات مع مكعبات البطاطا	تفاحة	٢ توست مع مسبحة بالكمون و بندورة مجففة
بابا غنوج مع توست		فيليه سمك مع صوص البيكانت		كشكة مع الخضار مع توست
اليوم ٩				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة تونا	سلطة فواكه الموسم	دجاج صيني عالي البروتين	حلو مهنا	باغيت أسمر مع لبنة و جبنة و خضار
سلطة كينوا مع بذور اليقطين		داوود باشا مع البرغل		وجبة الشوفان والقرفة
اليوم ١٠				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية منستروني	رمان	الفريكة الصحية مع الدجاج	كرات الكاكو مع الشوفان (طابة)	٢ توست مع جبنة شلل + خيار
سلطة الأفوكادو مع الأعشاب		تورتيا شاورما اللحمية		مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون الأخضر والأوريغانو مع ٢ توست



مینیو دیوان المهنا الصحي

اليوم 11				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
فتوش	برتقالة	روستو مع صوص البوافر	تين مجفف محشي جوز	2 توست مع محمرة و جرجير و جوز
تبولة زهرة		دجاج صيني مع نودلز		تورتيا حلوم مع الروكا
اليوم 12				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة شيفر	اينيرجي بول	شاكليه مع برغل	تفاحة مع زبدة الفول السوداني dipping	كرات اللبنة مع توست و خضار
حراق أصبحة		شيش طاووق مع الزودلز		وجبة الشوفان مع القرفة
اليوم 13				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
بندورة مجففة مع جبنة الشييفر والتوست الأسمر	كرمنتينا	سمك مع صوص المونيير والخضار المشوية	3 تمرات	فول مصري مع رغيف خبز أسمر
تبولة		بامية مهنا صحية		رول كشكة مع الخضار
اليوم 14				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة العدس مع الحلوم والتفاح	غواكامولي	باستا الدجاج بصوص الترافل	2 حلو مهنا	بانكيك الزعتر مع الخضار
سلطة شوندر	Dipping	شريحات عجل بيكاتا مع الفطر		رغيف اسمر مع بيضة + خضار
اليوم 10				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة الحمص مع صوص بالليمون	برتقالة	كوسا باللبن مع الأرز	مجموعة مكسرات نية	باغيت أسمر مع الجبنة البيضاء بحبة البركة
حراق أصبحة		دجاج بالكاري مع الأرز		تورتيا حلوم مع جرجير



مينيو ديوان المهنا الصحي

اليوم 11				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة يونانية	تين مجفف محشي جوز	صيادية مع صوص الخاص	رمان	فول مصري مع رغيف خبز أسمر
سلطة سيزر مع مكعبات التوست		كباب الهندي مع البرغل		رول كشكة مع خضار
اليوم 17				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية خضار مع التوست الأسمر	تفاحة	فريكة مهنا الصحية مع الدجاج	3 تمرات	حمص بيستو مع 2 توست
سلطة الشيفر		تورتيا شاورما لحمة		باغيت أسمر مع تركي و خس
اليوم 18				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة شوندر مع البلسميك و البقدونس	مجموعة مكسرات نية	ملوخية بالدجاج مع الأرز	برتقالة	ساندويش لبننة + خضار
سلطة الخضار المشوية مع جبنة الفيتا		أقراص نعناع مع مكعبات البطاطا		وجبة الشوفان مع الغرفة
اليوم 19				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية عدس مع التوست الأسمر	بوشار كوب	تورتيا مسخن بالجاج	2 تين مجفف محشي بالجوز	كرات اللبنة مع توست و خضار
سلطة سبانخ مع التفاح و الرمان		شاكيرية مع البرغل		حمص بيستو مع توست
اليوم 20				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
توست مع جبنة بحبة البركة مع الخضار	اينيرجي بول	كفتا الدجاج مع البطاطا المشوية	تفاحة	باغيت أسمر مع جبنة شلل و خضار
سلطة الفريكة		كوسا محشي بالبرغل		رتوست مع محمرة و الجرجير و الجوز



مينيو ديوان المهنا الصحي

اليوم 1				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
حلومي فتوش	تفاحة مع زبدة الفول السوداني dipping	ستيك السبانخ مع مكعبات بطاطا	3 تمرات	مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون الأخضر و الأوريغانو مع 2 توست
شورية بروكلي		كبسة مهنا الصحية		وجبة الشوفان الصحية
اليوم 2				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
بابا غنوج مع توست	برتقالة	رول جاج محشي بالسبانخ جبنة الفيتا والصوص الخاص	كوكيز شوفان	2 توست + بيضة و خضار
سلطة الجرجير مع الفطر و فيتا تشيز		كبة لبنية		حمص بيستو مع 2 توست
اليوم 3				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة القمح مع الفريز والبلسمك	سلطة فواكه موسمية	باسمشكات مع مكعبات البطاطا	2 حلو مهنا	رغيف اسمر مع جبنة بيضاء + بيضة و خضار
سبانخ بالزيت مع بذور الرمان و توست أسمر		فيليه سمك مع صوص البيكانت		وجبة الشوفان
اليوم 4				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة كينوا مع بذور اليقطين	اينرجي بول	دجاج صيني عالي البروتين	3 تمرات	2 توست مع تيركي و خس
سلطة تونا		داوود باشا مع البرغل		تورتيا الحلو مع الجرجير
اليوم 5				
وجبة العشاء	سناك 1	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
شورية منستروني	تفاحة	تورتيا شاورما لحمة	2 تين مجفف بالجوز محشي	2 توست مع مسبحة و بندورة مجففة
سلطة الأفوكادو مع الأعشاب		دجاج صيني مع النودلز		بيضة مع غواكامولي و 1 توست أسمر



مينيو ديوان المهنا الصحي

اليوم ٦				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة الخضار المشوية مع جبنة الفيتا	كوب بوشار	روستو مع صوص البوافر	رمان	فول مصري مع رغيف خبز أسمر
تبولة زهرة		فريكة مهنا الصحية مع الدجاج		بانكيك الزعتر مع الخضار
اليوم ٧				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة الشيفر	مجموعة المكسرات النيرة	شاكيرية مع البرغل	٣ تمرات	مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون الأخضر والأوريغانو مع ٢ توست
حراق بأصبعه		شيش طاووق مع الزودلز		توست مع المحمرة و الجرجير و الجوز
اليوم ٨				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
بندورة مجففة مع جبنة الشيفر والتوست الأسمر	تفاحة	سمك مع صوص المونيير والخضار المشوية	٢ حلو مهنا	رول كشكة و خضار
تبولة		بامية مهنا الصحية		تورتيا مع الحلوم و الجرجير
اليوم ٩				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة شوندر	سلطة فواكه موسمية	باستا دجاج بصوص الترافل	غرانولا اينيرجي بول	باغيت اسمر مع تيركي + خس + خضار
سلطة عدس مع الحلوم والتفاح		شربات عجل البيكاتا مع الفطر		٢ توست مع بيستو مسبحة
اليوم ٣٠				
وجبة العشاء	سناك ٢	وجبة الغداء	سناك 1	وجبة الفطور
سلطة حمص مع صوص الليمون	تين مجفف محشي جوز	كوسا باللبن مع الأرز	تفاحة	٢ توست مع جبنة بيضاء بحبة البركة و الخضار
حراق بأصبعه		دجاج بالكاري		مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون الأخضر والأوريغانو مع ٢ توست