

مُنِيو بناء العضل و الهيرو

رَمَضَانُ
يُجْمَعُنَا

الأسبوع الأول



هيرو

سحور

سويت

غبةقة

سلطة

شوربة

فطور

دجاج
مسخن

مجبوس
دجاج

بسبوسة

دجاج
بالكريمة

ورق
عنب

شوربة
عدس

فاهيتا
لحم

تمر
ولبن

السبت

دجاج
مقلّاي

شاورما
دجاج

كنافة

دجاج
مانجو

سلطة
جرجير
بدبس الرمان

شوربة
دجاج بالذرة

مربين

تمر
ولبن

الأحد

برمزان
دجاج

برياني
دجاج

لقيمات

ربيان
ماسالا

سلطة
شيرازي

شوربة
كريمة الفطر

كفتة لحم
تركية

تمر
ولبن

الاثنين

هريالي
دجاج

كباب
دجاج

قطايف

اوكر
دجاج

تبولة

شوربة
ذرة

مطبق
سمك

تمر
ولبن

الثلاثاء

دجاج
سبانخ

برجر
دجاج

رز باللبن

دجاج
سيسوان

سيزر

شوربة
بروكلي

برياني
لحم

تمر
ولبن

الأربعاء

سمك
سنجاري

لازانيا
لحم

مهلبية

دجاج
عربي

فتوش

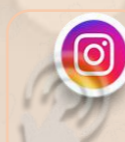
شوربة
شعيرية

كرسبي
دجاج

تمر
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تاجنا على:

صوم مقبول وذنوب مغفور

مُنِيو بناء العضل و الهيرو

الأسبوع الثاني

رَمَضَانُ
يُجْمَعُنَا



هيرو

سحور

سويت

غبة

سلطة

شوربة

فطور

دجاج
امريكي

كبسة
لحم

بسيمة

دجاج
بالبقدونس

سمبوسة
جبين

شوربة
القرع

مجدرة
دجاج

تمر
ولبن

السبت

دجاج
تكا

مندي
دجاج

لوتس
بول

سلطة
خضراء

سلطة
خضراء

شوربة
كويكر

مמוש
ربيان

تمر
ولبن

الأحد

دجاج
سماق

منغوليان
دجاج

شعيرية
بالحليب

بينك
جكن

سلطة
شمندر

طماطم
مع الريحان

باشاميل

تمر
ولبن

الاثنين

لورانا
دجاج

دجاج
بخاري

حلى تك

دجاج
بينات بتر

سلطة
متبل

شوربة
دجاج

سمك
بالكاري

تمر
ولبن

الثلاثاء

سمك
بالليمون

كشري
دجاج

جلاش بالفول
السوداني
والعسل

دجاج
ماجستك

سمبوسة
خضار

شوربة
فطر

لحم
كاري

تمر
ولبن

الأربعاء

دجاج
تاي

راب
دجاج

كيكة التمر

لحم
استاجر انوف

سلطة
النخي

شوربة
شعيرية

كبسة
دجاج

تمر
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تاجنا على:

صوم مقبول وذنوب مغفور

مُنِيو بناء العضل و الهيرو

رَمَضَانُ
يُجْمَعُنَا

الأسبوع الثالث



هيرو

سحور

سويت

غبة

سلطة

شوربة

فطور

دجاج
مسخن

مجبوس
دجاج

بسبوسة

دجاج
بالكريمة

سلطة
ورق عنب

شوربة
عدس

فاهيت
لحم

تمر
ولبن

السبت

دجاج
مقلي

شاورما
دجاج

كنافة

دجاج
مانجو

سلطة
جرجير
بدبس الرمان

شوربة
دجاج بالذرة

مربين

تمر
ولبن

الأحد

برمزان
دجاج

برياني
دجاج

لقيمات

ربيان
ماسالا

سلطة
شيرازي

شوربة
كريمة الفطر

كفتة
لحم تركية

تمر
ولبن

الاثنين

هريالي
دجاج

كباب
دجاج

قطايف

اوكرا
دجاج

سلطة
تبولة

شوربة
ذرة

مطبق
سمك

تمر
ولبن

الثلاثاء

دجاج
سبانخ

برجر
دجاج

رز باللبن

دجاج
سيسوان

سلطة
سيزر

شوربة
بروكلي

برياني
لحم

تمر
ولبن

الأربعاء

سمك
سنجاري

لازانيا
لحم

مهلبية

دجاج
عربي

سلطة
فتوش

شوربة
شعيرية

كرسبي
دجاج

تمر
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تاجنا على:

صوم مقبول وذنوب مغفور

مُنِيو بناء العضل و الهيرو

رَمَضَانُ
يُجْمَعُنَا

الأسبوع الرابع



هيرو

سحور

سويت

غبة

سلطة

شوربة

فطور

السبت

دجاج
امريكي

كبسة
لحم

بسيمة

دجاج
بالبقدونس

سلطة
سمبوسة

شوربة
القرع

مجدرة
دجاج

تمر
ولبن

دجاج
تكا

مندي
دجاج

الوتس
بول

باستا
ريحان

سلطة
خضراء

شوربة
كويكر

مמוש
ربيان

تمر
ولبن

الأحد

دجاج
سماق

منغوليان
دجاج

شعيرية
بالحليب

بينك
جكن

سلطة
شمندر

شوربة طماط
مع الريحان

باشاميل

تمر
ولبن

الاثنين

لورانا
دجاج

دجاج
بخاري

حلى تك

دجاج
بينات بتر

سلطة
متبل

شوربة
دجاج

سمك
بالكاري

تمر
ولبن

الثلاثاء

سمك
بالليمون

كشري
دجاج

جلاش
بالفول السوداني
و العسل

دجاج
ماجستك

سلطة
سمبوسة

شوربة
فطر

لحم
كاري

تمر
ولبن

الأربعاء

دجاج
تاي

راب
دجاج

كيكة التمر

لحم
استاجر انوف

سلطة النخي

شوربة
شعيرية

كبسة
دجاج

تمر
ولبن

الخميس

هيلثي وهو هارم نفسي



تابعنا على:

صوم مقبول وذنوب مغفور