A bite of Health

Menu



Perfect Bite

A Bite Of Health

لقمة من الصحة

مَنَّ الله علينا بأجسادنا وأنعم علينا بلباس الصحة والعافية، ومن أفضل وسائل شكر النعم هو المحافظة عليها، ولنحافظ على أجسادنا قوية وصحيحة، علينا أن نختار بعناية لقمتنا التي نغذي بها هذا الجسد، نحرص في بيرفكت بايت أن تكون لقمتك مثالية لذلك أعددناها لك بعناية وإشراف تغذوي صحي حتى تحقق أهدافك المناسبة



اليوم 01

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك الموز المكرمل — 293,57 سعرة
- P راب اللبنة — 172,51 سعرة
- P ساندوتش البيض — 336,85 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالزبدة والارز — 524,2 سعرة
- P مندي الدجاج — 493,5 سعرة
- P سلطة الدجاج مع الفتوش والكينوا — 208,35 سعرة
- P مربين كويتي — 413,7 سعرة
- P ساندوتش فرانشيسكو — 391,5 سعرة
- P لحم تشيلي بيف — 597,37 سعرة
- P مكرونة مع الدجاج — 516,7 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة شمندر — 253,15 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة زبادي خيار — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة البروكلي — 55,53 سعرة
- P شوربة الشوفان — 64,97 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P بودينج المانجو والشيا — 202,71 سعرة
- P براوني الشوفان — 202,11 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 02

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوفان الشكولاتة بالفراولة — 111,74 سعرة
- P طاجن البيض والبطاطس — 251,44 سعرة
- P راب الفلافل والشمندر — 216,3 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P صيادية السمك — 424,74 سعرة
- P دجاج تكابي بالارز والخضار — 498 سعرة
- P سلطة الدجاج والجوز — 353,75 سعرة
- P مكرونة نيوكي بالسبانخ والدجاج — 532,9 سعرة
- P كرات الدجاج بالجبن والبطاطس — 380,42 سعرة
- P ساندوتش برجر لحم — 585,55 سعرة
- P مكرونة باللحم المفروم — 629,05 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فتوش — 90,95 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة ذرة — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة منيستروني — 59,47 سعرة
- P شوربة مشروم كريمة — 66,37 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كيكة الجزر — 134,27 سعرة
- P مزيج مكسرات — 230 سعرة
- P كرات جوز الهند بالشكولاتة — 198,48 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 03

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P مناقيش بالزعتر — 316,9 سعرة
- P ساندوتش اومليت القشقوان — 460,07 سعرة
- P زبادي بالمانجو — 160,3 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج الفريدو مع مكرونة — 584,6 سعرة
- P دجاج ملوخية مع الارز — 544,84 سعرة
- P سمك بالطحينة والارز — 436 سعرة
- P سلطة الدجاج والبرتقال — 323,2 سعرة
- P كاري الدجاج مع الارز — 546,83 سعرة
- P دجاج تندوري مع البطاطس والخضار — 429,98 سعرة
- P كباب لحم مع الارز — 601,6 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة تبوله — 99,65 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الربيع — 90,7 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة طماطم — 45,75 سعرة
- P شوربة خضار بالدجاج — 86,57 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P بودينج الارز بجوز الهند — 249,9 سعرة
- P فواكه موسمية — 76,25 سعرة
- P كيك الشمندر — 175,12 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 04

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P حلومي بالبستو — 206,5 سعرة
- P بانكيك التفاح والقرفة — 313,62 سعرة
- P ساندوتش البيض بالافوكادو — 510,17 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P مكرونة بالسباناخ والدجاج — 559,97 سعرة
- P مقلوبة الدجاج والخضار — 504,5 سعرة
- P دجاج بالزيتون والبطاطس — 382,87 سعرة
- P ساندوتش شيش طاووق — 302,7 سعرة
- P مجبوس السمك — 418 سعرة
- P بامية بكرات اللحم والارز — 593,1 سعرة
- P سلطة سيزر الدجاج — 331,5 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P حمص بالشمندر — 137 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة يونانية — 156,2 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الدجاج والذرة — 79,22 سعرة
- P شوربة قرع — 34,57 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة
- P كرات الفستق — 163,5 سعرة
- P تشيز كيك — 126,19 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 05

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P هريس كينوا بالموز والشيا — 334,65 سعرة
- P اومليت مكسيكي — 319,7 سعرة
- P ساندوتش جبنة فيتا بالخضار — 207,06 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P كبسة الدجاج والدقوس — 488,75 سعرة
- P دجاج برياني مع الارز — 499,84 سعرة
- P سلطة دجاج تندوري — 225,4 سعرة
- P مكرونة بالصلصة والدجاج — 550,21 سعرة
- P ساندوتش فيلاديفيا — 467 سعرة
- P مكرونة بالتونة والليمون — 396 سعرة
- P كوسة اللحم باللبن — 485,57 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P متبل الباذنجان — 122,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P اصابع الخضار مع السور كريم — 72,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة دجاج بالكريمة — 33,67 سعرة
- P شوربة بصل فرنسية — 135,92 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كنافة جوز الهند — 198,04 سعرة
- P كرات التمر بالشوفان — 200,2 سعرة
- P ترافل مانجو — 203,79 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 06

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوفان بالبرتقال والتمر — 348,85 سعرة
- P بيض بوشيه بالسبانخ — 253,8 سعرة
- P فرنش توست — 369,02 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P طاجن الدجاج المغربي مع الكسكسي — 478,8 سعرة
- P نودلز الدجاج بالخضار — 505,5 سعرة
- P كفتة الدجاج مع الارز — 507 سعرة
- P دجاج بالليمون مع البطاطس — 417,5 سعرة
- P ساندوتش فيلي تشيز ستيك — 508,25 سعرة
- P صالونة السمك — 631,9 سعرة
- P لازانيا لحم — 444,85 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الكينوا — 173,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الملفوف والتفاح — 132,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة حريرة مغربية — 102,57 سعرة
- P شوربة سان جيرمان — 47,37 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P روكي رود — 167 سعرة
- P مافن كيك — 230,98 سعرة
- P فاكهه موسمية — 76,25 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 07

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بيض لاس فيجاس — 368,5 سعرة
- P موسلي الشوفان — 290,04 سعرة
- P ساندوتش البانيني والمارينارا — 363,25 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P جريش الدجاج — 489,7 سعرة
- P دجاج فاهيتا مع ارز مكسيكي — 504,2 سعرة
- P سلطة الكيل والدجاج — 296,9 سعرة
- P بنا ارابياتا بالدجاج — 553,78 سعرة
- P ساندوتش كاساديا الدجاج — 300,7 سعرة
- P سالمون مع الارز — 493,48 سعرة
- P كرات اللحم السويدية مع الارز — 621,05 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة تبولة — 99,65 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة مكسيكي — 54,45 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة طماطم — 45,75 سعرة
- P شوربة شعرية — 21,07 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كيكة الجزر والبرتقال — 134,27 سعرة
- P قطع الشكولاتة بالشوفان — 202,4 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 08

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P كلوب تونة — 411,5 سعرة
- P كيش الفطر بالسبانخ — 282,92 سعرة
- P شوفان بالحليب — 282,52 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالطماطم المجففة والارز — 546,3 سعرة
- P دجاج مشوي مع الكشري — 524,6 سعرة
- P ماك اند تشيز القرع — 391,5 سعرة
- P ساندوتش شاورما دجاج — 269,55 سعرة
- P دجاج طاجن مع ارز اصفر — 499,15 سعرة
- P ارز البايلا مع السي فود — 446,3 سعرة
- P ستيك لحم بالمشروم مع الارز — 570,2 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الحمص — 124,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الملفوف والجزر — 128,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة مشروم كريمة — 66,37 سعرة
- P شوربة البصل — 135,92 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P زبادي التوت الازرق — 182,4 سعرة
- P برانويز — 202,11 سعرة
- P كرات الكاكاو والسمسم — 170,19 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 09

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P حمسة حلومي — 204,76 سعرة
- P راب الشكشوكة — 278,3 سعرة
- P كاساديا الافطار — 189,85 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج شيزوان — 492,76 سعرة
- P دجاج بالمشروم مع بطاطس مهروسة — 471,3 سعرة
- P سلطة سيزر الدجاج — 331,5 سعرة
- P مكرونة باشميل مع الدجاج — 643,37 سعرة
- P ساندوتش برجر دجاج — 488,55 سعرة
- P سمك برياني مع الارز — 430,66 سعرة
- P مكرونة اللحم — 488,55 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة نسواز — 94,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الزهرة والاناناس — 64,85 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الدجاج والذرة — 79,22 سعرة
- P شوربة عدس — 217,3 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P موس المانجو — 146,5 سعرة
- P كيك زعفران — 200,3 سعرة
- P تمر بالشوكولاتة — 226 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 10

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك الشوكولاتة — 293,42 سعرة
- P بارفيه توت بالزبادي — 348,07 سعرة
- P ساندوتش بيض مسلوق — 311,05 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P مكرونة جبنة فيتا بالدجاج — 656,6 سعرة
- P دجاج سويت اند ساور مع الارز — 507,8 سعرة
- P سلطة مكسيكي مع الدجاج — 220,45 سعرة
- P دجاج بالفول السوداني مع البطاطس — 512,3 سعرة
- P ساندوتش فاهيتا الدجاج — 255,5 سعرة
- P روبيان كيجن مع الارز — 371,8 سعرة
- P ستيك شمشيري بالبطاطس — 498,5 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الشمندر والخيار والبرتقال — 64,2 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة سيزر — 165,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الزنجبيل والجزر — 88,59 سعرة
- P شوربة السبانخ — 47,67 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كيك جوز الهند — 257,32 سعرة
- P كرات الزبيب بالقرفة — 210,69 سعرة
- P فواكه موسمية — 76,25 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 11

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P عصيدة جوز الهند — 280,2 سعرة
- P مافن البيض بالشيدر والهلابينو — 278,5 سعرة
- P صحن التفاح والقرفة والزبادي — 205,96 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج سوبريم مع الارز — 475,75 سعرة
- P شاورما مع البطاطس — 361,25 سعرة
- P دجاج الليمون مع الارز والسباناخ — 366,6 سعرة
- P مكرونة بالصوص الايطالي مع الدجاج — 567,07 سعرة
- P ساندوتش سيزر الدجاج — 454,1 سعرة
- P سمك بالليمون والاعشاب — 467,46 سعرة
- P مسقعة باللحم المفروم — 432,7 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة كورسلو — 128,5 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة روسية — 131,9 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة خضار — 86,57 سعرة
- P شوربة بروكلي — 55,53 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P قطع الفول السوداني مغطاة بالشكولاتة — 273,5 سعرة
- P كيك التمر — 258,09 سعرة
- P تمر بحشوة كريمة الفستق — 127 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 12

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P لفائف السينابون — 562,35 سعرة
- P ساندوتش البيض بالزعتر — 462,76 سعرة
- P شوفان بالموز والتمر — 339,34 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P ارز اورينتال مع الدجاج — 501,57 سعرة
- P دجاج بولو اسادو — 498,26 سعرة
- P دجاج ميلانيز مع البطاطس — 599,3 سعرة
- P كيجن مكرونة بالدجاج — 561,7 سعرة
- P سلطة الفاصوليا مع الكسبرة والدجاج — 327,2 سعرة
- P سمك بالخضار مع الارز — 443,7 سعرة
- P ستيك لحم بالمشروم والارز — 570,2 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة تبوله — 99,65 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة زبادي خيار — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة لحم بالفريك — 162,37 سعرة
- P شوربة كوسة — 94,27 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P براوني الشوفان — 202,11 سعرة
- P حلى الطحينة بالمكسرات — 324,69 سعرة
- P كرات التمر بالشوفان — 200,2 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 13

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بيض اومليت تركي مدخن — 347,7 سعرة
- P فاصوليا مع بيض العيون — 387,1 سعرة
- P شوفان الشوكولاته بالفراولة — 111,74 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P يخني الدجاج الصحي — 414,07 سعرة
- P دجاج مشوي مع الارز البخاري — 515,6 سعرة
- P دجاج بالعسل والليمون والارز — 487,6 سعرة
- P بيتزا الدجاج — 415,7 سعرة
- P السمك المشوي مع ارز الصيادية — 432,6 سعرة
- P كفتة داوود باشا مع الارز — 593,77 سعرة
- P سلطة الدجاج والبرتقال — 323,2 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة ذرة بالزبادي — 65,75 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة تزاتزيكي اليونانية — 126,6 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة مشروم — 66,37 سعرة
- P شوربة الطماطم الملفوف — 54,25 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P روكي رود — 167 سعرة
- P كيكة القرع — 180,49 سعرة
- P برانويز — 202,11 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 14

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P زبادي التوت الازرق — 182,4 سعرة
- P ساندوتش البيض — 336,85 سعرة
- P شوفان مع بذور الشيا بالحليب — 301,9 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالبامية مع الارز بالشعرية — 508,47 سعرة
- P دجاج بروشيتا مع الارز — 516,5 سعرة
- P ساندوتش مسخن الحجاج — 335,02 سعرة
- P سلطة الجبن مع الحجاج — 304,55 سعرة
- P بنا ارابياتا بالدجاج — 553,78 سعرة
- P مكرونة فروتو ديماري — 514,15 سعرة
- P ساليزبوري ستيك مع الارز — 627,3 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P تغميسة حمص وافوكادو — 211 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة نسواز — 94,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة لسان عصفور بالخضار — 126,07 سعرة
- P شوربة خضار كريم — 73,2 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P براوني الشوفان — 202,11 سعرة
- P كرات الزبيب بالقرفة — 210,69 سعرة
- P تمر بالشوكولاته — 226 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 15

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P كسادیا الافطار — 189,85 سعرة
- P ساندوتش البانيني والمارينارا — 363,25 سعرة
- P كلوب تونة — 411,5 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج توسكان مع الارز — 586,6 سعرة
- P مكرونة اسباغيتي مع الدجاج المفروم — 584,7 سعرة
- P ستيك دجاج مع الاز بالخضار — 525,3 سعرة
- P سلطة الجرجير مع الافوكادو والطماطم — 122,05 سعرة
- P ساندوتش باربكيو الدجاج — 320,85 سعرة
- P سمك مشوي مع طاجن لسان عصفور — 475,57 سعرة
- P فطيرة الراعي — 557,02 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الشمندر والخيار والبرتقال — 64,2 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة يونانية — 156,2 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الجزر — 106 سعرة
- P شوربة الشوفان — 64,97 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كيك الزعفران — 200,3 سعرة
- P كرات الكاكاو والسمسم — 170,19 سعرة
- P كيك جوز الهند — 257,32 سعرة



اليوم 16

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك الشوفان بالموز — 324,57 سعرة
- P ساندوتش البيض بالجبن والخضار — 424,25 سعرة
- P جرنولا — 271,67 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P ستيك دجاج مع الارز بالخضار — 525,3 سعرة
- P كباب الدجاج مع الارز البخاري — 473,1 سعرة
- P مكرونة الدجاج بالصلصة — 550,21 سعرة
- P سلطة الكسكسي والدجاج — 555,92 سعرة
- P ساندوتش نقانق اللحم — 431,3 سعرة
- P سمك بالخردل والليمون مع الارز — 412,35 سعرة
- P لفائف الباذنجان باللحم — 447,7 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الربيع — 90,7 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة زبادي خيار — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الدجاج بالخضار — 86,57 سعرة
- P شوربة الطماطم والملفوف — 54,25 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P حلى الاناناس — 144,5 سعرة
- P الطحينة بالمكسرات — 324,69 سعرة
- P فواكه موسمية — 76,25 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 17

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P مناقيش زعتر — 316,9 سعرة
- P شوفان كريمي بالليمون — 189,28 سعرة
- P مافن البيض بالخضار والديك الرومي — 393,9 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P جريش الدجاج — 489,7 سعرة
- P ترافيل الدجاج بالمشروم والارز — 498,17 سعرة
- P ماك اند تشيز القرع — 391,5 سعرة
- P سلطة ساوث ويست الدجاج — 397 سعرة
- P ساندوتش باغلو الدجاج — 373,17 سعرة
- P ارز البايلا مع السي فود — 446,3 سعرة
- P كوسة جريتان باللحم المفروم — 461,42 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الكينوا — 173,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الملفوف والجزر — 128,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة قطع القرع مع الشعرية — 222,07 سعرة
- P شوربة الشمندر والزنجبيل — 66,48 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة
- P تشيز كيك — 126,19 سعرة
- P تمر بالمكسرات — 156 سعرة



اليوم 18

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P اومليت بالسبانخ 382,35 سعرة
- P كريب بالفراولة والخوخ 329,37 سعرة
- P فاصوليا مع الجبن الحلومي 461,25 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالطماطم المجففة والارز 546,3 سعرة
- P دجاج تندوري مع الارز 484,98 سعرة
- P مكرونة باشاميل مع الدجاج 643,37 سعرة
- P سلطة الدجاج والعنب 416,55 سعرة
- P ساندوتش كباب اللحم 508,5 سعرة
- P سالمون صويا وعسل مع الارز 526 سعرة
- P كفتة داوود باشا مع الارز 593,77 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض 195 سعرة
- P ارز بني 184 سعرة
- P ارز الزهرة 33 سعرة
- P بطاطس مشوية 140 سعرة
- P فريكة 225 سعرة
- P بطاطا حلوة 135 سعرة
- P مكرونة 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة السيزر 165,5 سعرة
- P سلطة خضراء 43,19 سعرة
- P سلطة تبولة 99,65 سعرة
- P سلطة جرجير 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة البروكلي 55,53 سعرة
- P شوربة الدجاج والليمون 103,37 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه 126,2 سعرة
- P كيك زعفران 200,3 سعرة
- P كيك جوز الهند 257,32 سعرة
- P مزيج مكسرات 230 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 19

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P كسادیا الافطار — 189,85 سعرة
- P حمسة حلومي — 204,76 سعرة
- P شوفان مع بذور الشيا بالحليب — 301,9 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج توكابي — 498 سعرة
- P كاري الدجاج مع الارز — 546,83 سعرة
- P نودلز الدجاج — 505,5 سعرة
- P سلطة الشمندر والدجاج المشوي — 323,3 سعرة
- P ساندوتش فرانسيسكو — 391,5 سعرة
- P سمك مشوي مع الارز — 432,6 سعرة
- P كفتة محشية مع البطاطس — 565,7 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الرمان والخضار — 104,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة باباغنوج — 134,1 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة المشروم — 66,37 سعرة
- P شوربة البصل — 135,92 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P قطع الشوفان بالشوكولاته — 202,4 سعرة
- P تمر بحشوة كريمة الفستق — 127 سعرة
- P ترافيل مانجو — 203,79 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 20

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك الشوكولاته — 293,42 سعرة
- P ساندوتش البيض باللبنه — 399,25 سعرة
- P حلومي بالبستو — 206,5 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالزبدة والارز — 524,2 سعرة
- P مقلوبة الدجاج والخضار — 504,5 سعرة
- P دجاج الفريدو مع مكرونة — 584,6 سعرة
- P سلطة الدجاج مع الباربكيو — 371,35 سعرة
- P ساندوتش برجر لحم — 585,55 سعرة
- P ارز البايلا مع السيفود — 446,3 سعرة
- P مكرونة باللحم — 629,05 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الزهرة والاناناس — 64,85 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الكينوا — 173,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة مينيستروني — 59,47 سعرة
- P شوربة الشوفان — 64,97 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P مافن الموز بالشوفان — 194,83 سعرة
- P كيكة البطاطا الحلوة — 283,15 سعرة
- P كرات جوز الهند بالشوكولاته — 198,48 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 21

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوفان بالحليب — 282,52 سعرة
- P بيض لاس فيجاس — 368,5 سعرة
- P مناقيش جبن — 305,8 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج كاري مع الارز — 546,83 سعرة
- P لحم ماهيجه مع ارز باجيلا — 621,3 سعرة
- P سمك برياني مع ارز برياني — 430,66 سعرة
- P سلطة ساوث ويست الدجاج — 397 سعرة
- P ساندوتش شاورما دجاج — 269,55 سعرة
- P دجاج طاجن مع ارز اصفر — 499,15 سعرة
- P دجاج مشوي مع مكرونة — 557,6 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P أصابع الخضار مع الساور كريم — 72,5 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة حمص بالشمندر — 72,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة المشروم — 66,37 سعرة
- P شوربة الطماطم والملفوف — 54,25 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P تمر بحشوة كريمة الفستق — 127 سعرة
- P كيكة الجزر والبرتقال — 134,27 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 22

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P كلوب تونة — 411,5 سعرة
- P فاصوليا مع بيض العيون — 387,1 سعرة
- P راب الشكشوكة — 278,3 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج ملوخية م ع الارز — 544,84 سعرة
- P دجاج مشوي مع الكشري — 524,6 سعرة
- P مكرونة بالتونة والليمون — 396 سعرة
- P سلطة الدجاج والفول الاخضر — 330,9 سعرة
- P ساندوتش كباب لحم — 508,5 سعرة
- P لحم كرات باربكيو مع الارز — 568,17ف سعرة
- P دجاج بالمشروم مع فيتا باستا — 613,77 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الذرة بالزبادي — 65,75 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة زبادي بالخيار — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة حريرة — 102,57 سعرة
- P شوربة قرع — 34,57 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P زبادي بالمانجو — 160,3 سعرة
- P لوز بالشوكولاته — 190 سعرة
- P كيكة التمر — 258,09 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 23

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك الشوفان والموز — 324,57 سعرة
- P اومليت مكسيكي — 319,7 سعرة
- P راب الفلافل والشمندر — 216,3 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج برميزات مع مكرونة قبوسيلي — 546,2 سعرة
- P دجاج فاهيتا مع الارز المكسيكي — 504,2 سعرة
- P سمك بالطحينة — 436 سعرة
- P سلطة الدجاج والجوز — 353,75 سعرة
- P ساندوتش رانش الدجاج — 454,1 سعرة
- P دجاج بالسبانخ مع الارز الصيادية — 508,17 سعرة
- P لحم ميت لوف مع مكرونة — 619,1 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الزهرة والاناناس — 64,85 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة تبولة — 99,65 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة البصل — 135,92 سعرة
- P شوربة عدس — 217,3 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P زبادي التوت الازرق — 182,4 سعرة
- P تشيز كيك — 126,19 سعرة
- P تمر بزبدة الفول السوداني — 296,1 سعرة



اليوم 24

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك التفاح والقرفة — 313,62 سعرة
- P طاجن البيض التركي — 225,7 سعرة
- P ساندوتش بانيني والمارينارا — 363,25 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P جريش الدجاج — 489,7 سعرة
- P كباب الدجاج مع الارز البخاري — 473,1 سعرة
- P مكرونة نيوكي — 532,9 سعرة
- P سلطة الدجاج بالزعتر — 247,35 سعرة
- P ساندوتش باربكيو الدجاج — 320,85 سعرة
- P ارز البايلا مع السيفود — 446,3 سعرة
- P مسقعة باللحم المفروم — 432,7 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الكينوا — 173,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P متبل الباذنجان — 122,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الحمص واللفت — 112,27 سعرة
- P شوربة دجاج بالخضار — 86,57 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P قطع الشوكولاته وجوز الهند — 267,48 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة
- P كيك الزعفران — 191,3 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 25

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P بيض اومليت تركي مدخن — 347,7 سعرة
- P بيض بالافوكادو — 414,25 سعرة
- P شوفان الشوكولاته بالفراولة — 111,74 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالبامية مع الارز — 508,47 سعرة
- P دجاج تندوري مع البطاطس — 429,98 سعرة
- P نودلز الدجاج — 505,5 سعرة
- P سمك مشوي مع الارز — 433,57 سعرة
- P ساندوتش كاساديا الدجاج — 300,7 سعرة
- P ستيك لحم بالمشروم مع الارز — 570,2 سعرة
- P سمك مشوي مع الارز — 277 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة يونانية — 156,2 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة الربيع — 90,7 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة بصل — 135,92 سعرة
- P شوربة الشمندر والزنجبيل — 66,48 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P روكي رود — 167 سعرة
- P ترافيل مانجو — 203,79 سعرة
- P كرات التمر بالشوفان — 200,2 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 26

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P اومليت الاجبان الثلاثة — 432,7 سعرة
- P بان كيك بالشوكولاتة — 293,42 سعرة
- P راب اللبنة — 172,51 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P طاجن دجاج مغربي مع كسكسي — 478,8 سعرة
- P دجاج شيزوان مع الارز — 301,76 سعرة
- P سمك سالمون مع الارز — 493,48 سعرة
- P سلطة الكيل والدجاج — 296,9 سعرة
- P ساندوتش فلاديفيا — 467 سعرة
- P دجاج بالفلفل الاحمر مع المكرونة — 568,7 سعرة
- P كفتة داوود باشا مع الارز — 593,77 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة كورسلو — 128,5 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة روسية — 131,9 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة شعرية — 21,07 سعرة
- P شوربة دجاج بالكريمة — 33,67 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P براوني الشوفان — 202,11 سعرة
- P موس المانجو — 146,5 سعرة
- P طحينة بالمكسرات — 324,69 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 27

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ساندوتش اومليت القشقوان — 460,07 سعرة
- P مناقيش زعتر — 316,9 سعرة
- P فاصوليا مع الجبن الحلومي — 461,25 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P شركسية الدجاج مع الارز — 566,97 سعرة
- P دجاج بالي اندونيسي مع ارز بالخضار — 514,77 سعرة
- P صالونة السمك — 444,85 سعرة
- P سلطة مكسيكي مع الدجاج — 220,45 سعرة
- P ساندوتش كباب الدجاج — 346,5 سعرة
- P مكرونة بالصلصة والدجاج — 588,3 سعرة
- P مكرونة باللحم — 629,05 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فتوش — 90,95 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة ذرة بالزبادي — 65,75 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة مينستروني — 59,47 سعرة
- P شوربة الشوفان — 64,97 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كيك الشمندر — 175,12 سعرة
- P كنافة جوز الهند — 198,04 سعرة
- P تمر بالشوكولاته — 226 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 28

الفطور

إختر صنف واحد من المجموعة

- P فرنش توست — 369,02 سعرة
- P كلوب تونة — 411,5 سعرة
- P بيض بالسبانخ — 382,35 سعرة

الغداء والعشاء

إختر صنفين من المجموعة

- P مندي الدجاج — 493,5 سعرة
- P دجاج بالعسل والليمون والارز — 487,6 سعرة
- P مجبوس السمك — 418 سعرة
- P سلطة الدجاج الاسيوية — 358 سعرة
- P ساندوتش الدجاج مع الباغلو — 373,17 سعرة
- P دجاج بالزبدة مع الارز — 524,2 سعرة
- P سباجيتي بلونيز — 654,9 سعرة

الكارب

إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة الحمص — 124,25 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة زبادي خيار — 128,25 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة

إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة البروكلي — 55,53 سعرة
- P شوربة الدجاج والذرة — 79,22 سعرة

سناك

إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P بوديغ الارز بجوز الهند — 249,9 سعرة
- P تمر محشي بالقرع — 136 سعرة
- P كرات الزبيب بالقرفة — 210,69 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب



اليوم 29

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بان كيك التفاح والقرفة — 313,62 سعرة
- P كاساديا الافطار — 189,85 سعرة
- P أومليت مكسيكي — 319,7 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج سوبر يوم مع الارز — 475,75 سعرة
- P ماك اند تشيز القرع — 391,5 سعرة
- P روبيان كيجن مع الارز — 371,8 سعرة
- P سلطة الكسكسي والدجاج — 555,92 سعرة
- P ساندوتش شيش طاووق — 302,7 سعرة
- P مقلوبة الدجاج مع الارز — 504,5 سعرة
- P كرات اللحم بالخردل وبطاطس مهروسة — 557,4 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة مكسيكية — 54,45 سعرة
- P سلطة تبولة — 99,65 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة العدس — 217,3 سعرة
- P شوربة طماطم — 45,75 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P كوكيز — 352,09 سعرة
- P برانويز — 202,11 سعرة
- P كرات الفستق — 163,5 سعرة



اليوم 30

الفطور
إختر صنف واحد من المجموعة

- P بودينج الفانيا مع الجوز — 317 سعرة
- P البيض العيون مع البطاطا الحلوة — 267,25 سعرة
- P حلومي البيتسو — 206,5 سعرة

الغداء والعشاء
إختر صنفين من المجموعة

- P دجاج بالفول السوداني علي الطريقة التايلاندية — 512,3 سعرة
- P لازانيا بالخضار والدجاج — 568,55 سعرة
- P دجاج توسكان مع الارز — 586,6 سعرة
- P سلطة الخردل بالعسل — 77,44 سعرة
- P ساندوتش فيلي تشيز ستيك — 508,25 سعرة
- P كباب لحم مع الارز — 601,6 سعرة
- P سمك مع الفلفل الحلو — 261,3 سعرة

الكارب
إختر صنف واحد من المجموعة

- P ارز ابيض — 195 سعرة
- P ارز بني — 184 سعرة
- P ارز الزهرة — 33 سعرة
- P بطاطس مشوية — 140 سعرة
- P فريكة — 225 سعرة
- P بطاطا حلوة — 135 سعرة
- P مكرونة — 237 سعرة

سلطة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة كورسلو — 128,5 سعرة
- P سلطة جرجير — 123,75 سعرة
- P سلطة خضراء — 43,19 سعرة
- P سلطة روسية — 131,9 سعرة

شوربة
إختر صنف واحد من المجموعة

- P شوربة الدجاج والذرة — 79,22 سعرة
- P شوربة السبانخ — 47,67 سعرة

سناك
إختر صنف واحد من المجموعة

- P سلطة فواكه — 126,2 سعرة
- P مافن الموز بالشوفان — 194,83 سعرة
- P كرات جوز الهند — 198,48 سعرة
- P كيكة القرع — 180,49 سعرة

يوجد وجبات تحتوي على كارب فلا يتم اضافه كارب للوجبة للإلتزام بسعراتك الحرارية

ضع علامة P على الخيار المرغوب

Perfect Bite

A Bite Of Health

055 764 1441