

الأسبوع 3	الأسبوع 2	الأسبوع 1	
<p>تاجتس الدجاج برجر خضروات نباتي بطاطس مكعبات أصابع الخضار خبز منزلي 50/50 ***** مافن فاكهة الخريف نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>بيتزا نباتي بوريتو الخضروات المكسيكي نباتي بطاطس ودجز بازلاء وذرة حلوة ***** براوني الشوكولاتة نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>رول السجق النباتي فطيرة دوامة الجبن النباتية بطاطا صغيرة مخبوزة فاصوليا مطبوخة خبز مقرمش ***** بار بسكويت بالشوكولاتة نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	الاثني
<p>معكرونة بالطمطم والجبنه الكريمة نباتية أرز باريكيو نباتي خليط من الخضار خبز الثوم المخبوز منزلياً ***** كعكة التوت المثلج النباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>أرز بالدجاج بالكاري خبز معكرونة نباتي جزر وبروكلي خبز مقرمش ***** بودنج التوفي اللزج النباتي وكاسترد فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>دجاج كورما سويت اند ساور نباتي أرز 50/50 قرنبيط وفاصوليا خضراء خبز النان ***** كيك إسفنجي كرامبل خريفي نباتي وكاسترد فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	الثلاثاء
<p>جامون مشوي سجق خضروات نباتي مرق بطاطس مهروسة بازلاء وذرة حلوة شرايح خبز الحبوب الكاملة ***** كوكيز رذاذ الليمون النباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>فطيرة لحم مفروم خبز الجبن النباتي بالبروكلي مرق بطاطس مهروسة خليط من الخضار خبز منزلي 50/50 ***** فلاجاك نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>سجق وبودنج يوركشاير تاجتس الخضار النباتي وبودنج يوركشاير مرق بطاطا مشوية جزر وبروكلي شرايح خبز الحبوب الكاملة ***** جيلي وايس كريم نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	الأربعاء
<p>ناتشو لحم البقر المخبوز كيساديليا نباتية أرز بالخضروات جزر وفاصوليا خضراء ***** بودينغ فادج الشوكولاتة النباتي مع صلصة الفانيليا فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>كرات لحم الخنزير في صلصة الطماطم مع المعكرونة بطاطا حلوة نباتية وخضار كاري وأرز 50/50 فاصوليا خضراء وذرة حلوة، خبز الثوم المخبوز منزلياً ***** جامي شورتبريد نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>سباغيتي بولونيز فطيرة الراعي نباتية خليط من الخضار خبز الثوم المسطح والمخبوز في المنزل ***** جبنه ويسكويت نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	الخميس
<p>اصابع السمك رقائق تشيلي بيتا نباتية كاتشب سلطة مشكلة وجزر مبشور خبز بذور دوار الشمس المخبوز منزلياً ***** كوكي الشوفان والجبن النباتي فاكهة طازجة أو زبادي الفواكه</p>	<p>فيش ستار (السلمون) مع رقائق البطاطس بطاطس محشوة بالفاصوليا والجبنه النباتية بازلاء وجزر كاتشب شرايح خبز الحبوب الكاملة ***** كيك موس الشوكولاتة والبرتقال نباتي فاكهة طازجة أو زبادي فواكه</p>	<p>(هاري رامسدن) سمك مهروس رقائق بطاطا حلوة نباتية بازلاء وذرة الحلوة كاتشب خبز منزلي 50/50 ***** طاجن بانوفي موس نباتي فاكهة طازجة أو زبادي الفواكه</p>	الجمعة