

صحتنا في سفرتنا

منيو إفطار صحي ومتوازن
طوال ٣٠ يوم رمضان

مدربة الصحة والتغذية

Nada Shawky

SAUDI KABSA كبسة سعودي

سفرة ١ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE
عصير الليمون بالنعناع



تقدم مع سلطة خضراء



Page
167

DAQOUS دقوقس



Page
73

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 60-90 MIN / SERVING: 4 PERSONS

Page
108

PARTY CHICKEN دجاج الحفلات

سفرة ٢ رمضان

Page
41



STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

سموتشي الفراولة والموز

Page
142



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30-40 MIN / SERVING: 4 PERSONS

POTATO GRATIN

بطاطس جراتان

Page
53



PREP TIME: 10-15 MIN / SERVING: 3 PERSONS

6 LAYERS SALAD سلطة ال ٦ طبقات

Page
66



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 3 PERSONS

ONION SOUP شوربة البصل

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30-45 MIN / SERVING: 4 PERSONS

Page
93

SHAWARMA FATTEH فطّة الشاورما

سفرة ٣ رمضان

Page
43

ICE TEA PEACH
شاي فوخ مئالج

Page
48

PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

CHICKPEAS SALAD سلطة الحمص

Page
73

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 5-10 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 4-6 PERSONS

Page
76

SHEPHERD'S PIE فطيرة الراعي

سفرة ٤ رمضان

Page
43

ICE TEA LEMON

شاي ليمون مثلج

Page
155

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

STIR FRY VEGGIES خضراوات ستير فراي

Page
65

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 3 PERSONS

ZUCCHINI SOUP شوربة الكوسة

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 20-30 MIN / SERVING: 5 PERSONS



Page
128

BAKED FISH AND POTATOES صينية السمك بالبطاطس

سفرة ه رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع

Page
135



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 5 MIN / SERVING: 2 PERSONS

CALAMARI SALAD سلطة الكالماري

Page
72



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

SEA FOOD CREAM SOUP شوربة بحرية

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 45-60 MIN / SERVING: 2 PERSONS

Page
98

CHICKEN WITH ARTICHOKE & MUSHROOM

دجاج بالخرشوف والمشروم

سفرة ٦ رمضان

Page
35



STRAWBERRY SMOOTHIE

سموتلي الفراولة

Page
56



PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

MUSHROOM SALAD سلطة المشروم

Page
145



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 4 PERSONS

POTATO BALLS كرات البطاطس

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 20-30 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
112

GRILLED KOFTA كفتة مشوية

سفرة ٧ رمضان



Page
43

IMMUNITY BOOSTER
مشروب معزز للمناعة



يقدم مع أرز بسمتي

Page
84



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 3-4 PERSONS

ZUCCHINI WITH YOGURT كوسة بالين

Page
51



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 3 PERSONS

EGGPLANT SALAD سلطة الباذنجان

RICE WITH CHICKEN LIVER أرز بكبد الدجاج

سفرة ٨ رمضان



CHICKPEAS SALAD سلطة الحمص



VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 2 PERSONS



Page
118

GRILLED STEAK ستيك مشوي

سفرة ٩ رمضان

Page
35



APRICOT CARROT SMOOTHIE

سموتلي المشمش والجزر

Page
149



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

STUFFED MUSHROOM

مشروم محشي

Page
150



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 3 PERSONS

MASHED POTATO البطاطس المهروسة

Page
66



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 3 PERSONS

ONION SOUP شوربة البصل

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 45-60 MIN / SERVING: 4 PERSONS



رغيف دجاج بالجبن **CHEESY CHICKEN MEATLOAF**

سفرة ١٠ رمضان

Page 36



WATERMELON SMOOTHIE

سموٲى البطيخ

Page 47



PREP TIME: 10 MIN / COOKING TIME: 15 MIN SERVING: 2 PERSONS

POTATO SALAD سلطة البطاطس

Page 167



CHEESE DIPPING غموس الجبن

Page 86



PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 4-6 PERSONS

CABBAGE ROLLS لفائف الكرنب

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 6 MIN / SERVING: 3-4 PERSONS

Page
139

FISH KABAB كباب السمك

سفرة ١١ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع



يقدم مع أرز بسمتي

Page
135



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 5 MIN / SERVING: 2 PERSONS

CALAMARI SALAD سلطة الكاليماري

Page
129



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

SHRIMP STEW جمبري بصوص الطماطم

PREP TIME: 20 MIN / COOKTIME: 30-40 MIN / SERVING: 6-8 PERSONS



Page
96

CHINESE BAKED CHICKEN دجاج على الطريقة الصينية

سفرة ١٢ رمضان



Page
38

APPLE CINNAMON SMOOTHIE

سموذي التفاح والقرفة



يقدم مع أرز بسمتي

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
146



ZUCCHINI FRITTERS فطائر الكوسة

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 60 MIN / SERVING: 4-6 PERSONS

Page
83

MAQLUBA مقلوبة

سفرة ١٣ رمضان



Page
39

ORANGE, MANGO, CARROT SMOOTHIE

سموٲى البرتقال و المانجو و الجزر

Page
168



BETROOT DIP متبل البنجر (الشمندى)

Page
64



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

TOMATO SOUP شوربة الطماطم

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

Page
100

CHICKEN WITH CHICKPEAS دجاج بالحمص

سفرة ١٤ رمضان



PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 6 PERSONS



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 30-40 MIN / SERVING: 4-6 PERSONS

Page
85

ITALIAN STUFFED PEPPER فلفل إيطالي محشي

سفرة ١٥ رمضان



Page
147



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 45-60 MIN / SERVING: 4 PERSONS

JACKET POTATO سترة البطاطس

Page
74



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 4 PERSONS

BROCCOLI SOUP شوربة البروكلي

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 60 MIN / SERVING: 6-8 PERSONS

Page
81

CHICKEN BIRYANI برياني الدجاج

سفرة ١٦ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع

Page
159



INDIAN RAITA رايثا هندية

Page
73



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 20 MIN / SERVING: 3-4 PERSONS

Page
120

SWEDISH MEATBALLS كرات اللحم السويدية

سفرة ١٧ رمضان

Page
35



STRAWBERRY SMOOTHIE

سموذي الفراولة

Page
150



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 3 PERSONS

MASHED POTATO البطاطس المهروسة

Page
151



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 10-15 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

SAUTEED BROCCOLI سوتيه البروكلي

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 3 PERSONS

Page
136

FISH & CHIPS السمك المقلي مع البطاطس

سفرة ١٨ رمضان



Page
43

ICE TEA LEMON

شاي ليمون مثلج

Page
58



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

RUSSIAN SALAD ساحة روسية

Page
73



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 20 MIN / SERVING: 4 PERSONS

Page
109

CHICKEN MEAT BALLS كرات الدجاج بالكريمة

سفرة ١٩ رمضان



Page
34

TUTTI FRUITTI SMOOTHIE

سموذي توتي فروتي



يقدم مع أرز بسمتي

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
155

STIR FRY VEGGIES خضراوات ستير فراي

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
117

BEEF PEPPER SAUCE لحم بقري بصوص الفلفل الأسود

سفرة ٢٠ رمضان

Page
43

ICE TEA PEACH & GINGER

شاي خوخ بالجنزيريل مثلج

Page
80

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 20-30 MIN / SERVING: 3 PERSONS

ASIAN NOODLES نودلز آسيوي

Page
73

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 4 PERSONS

Page
91

CHICKEN & YOGURT FATTEH فتة الزبادي

سفرة ٢١ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE
عصير الليمون بالنعناع



تقدم مع سلطة خضراء

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-25 MIN / SERVING: 3 PERSONS

Page
73

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
116

BEEF BURGER برجر اللحم

سفرة ٢٢ رمضان

Page
41



VANILLA MILKSHAKE

مياك فينيل الفانيليا

Page
154



PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 4 PERSONS

POTATO WEDGES

بطاطس ويندجز

Page
49



PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 3 PERSONS

COLESLAW سلاطة الكولسلام

Page
67



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30-40 MIN / SERVING: 3 PERSONS

MUSHROOM SOUP شوربة المشروم

TUSCAN SALMON سلمون توسكان

سفرة ٢٣ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع

Page
82



PREP TIME: 10-15 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 4 PERSONS

CAULIFLOWER CHINESE FRIED RICE

أرز القرنبيط المقلي الصيني

Page
74



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 4 PERSONS

BROCCOLI SOUP شوربة البروكلي

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30-45 MIN / SERVING: 4 PERSONS



Page
77

CHICKEN BUKHARI بخاري الدجاج والأرز

سفرة ٢٤ رمضان



Page
43

IMMUNITY BOOSTER

مشروب معزز للمناعة



Page
48

PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

CHICKPEAS SALAD

سلاطة الحمص

Page
167



DAQOUS دقوس

Page
68



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30-40 MIN / SERVING: 3 PERSONS

LENTILS SOUP شوربة العدس

PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 60-90 MIN / SERVING: 5 PERSONS



Page
90

POTATO MEATLOAF رغييف البطاطس

سفرة ٢٥ رمضان



Page
41

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

سموثي الفراولة والموز

Page
61



PREP TIME: 15 MIN / SERVING: 2 PERSONS

GREEN BEANS SALAD

سلطة الفاصولياء الخضراء

Page
64



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

TOMATO SOUP شوربة الطماطم

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 2 PERSONS



Page
107

CHICKEN KUDU دجاج كودو

سفرة ٢٦ رمضان



Page
41

VANILLA MILKSHAKE

مياك فيفانيليا

Page
154



PREP TIME: 15 MIN / COOKTIME: 45 MIN / SERVING: 4 PERSONS

POTATO WEDGES بطاطس ويدجز

Page
50



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

CAESER SALAD سلطة السيزر

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 3-4 PERSONS

Page
124

BALSAMIC GLAZED STEAK ROLLS

لفائف ستيك بالخل البلسمي محشوة

سفرة ٢٧ رمضان

Page
39



Strawberry Guava Smoothie

سموثي الفراولة والجوافة

Page
150



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 3 PERSONS

MASHED POTATO البطاطس المهروسة

Page
144



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 40 MIN / SERVING: 3-4 PERSONS

EGGPLANT BOATS قوارب الباذنجان

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 4 PERSONS

Page
97

CHICKEN MARGHERITA دجاج مارجريتا

سفرة ٢٨ رمضان



Page
34

TUTTI FRUITTI SMOOTHIE

سمونتي الفروتي



Page
57

PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

ITALIAN ARTICHOKE SALAD

سلطة الخرشوف الإيطالية



Page
71

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15 MIN / SERVING: 3 PERSONS

CHICKEN CREAM SOUP

شوربة الدجاج بالكريمة

PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 20-30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

Page
131

GRILLED SALMON سلمون مشوي

سفرة ٢٩ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع



Page
137

PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 5 MIN / SERVING: 2 PERSONS

SEAFOOD LETTUCE WRAP

لفائف الخس البحرية

Page
150



PREP TIME: 5 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 3 PERSONS

MASHED POTATO البطاطس المهروسة

Page
72



PREP TIME: 10 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 2 PERSONS

SEA FOOD CREAM SOUP شوربة بحرية

PREP TIME: 10-15 MIN / COOKTIME: 15-20 MIN / SERVING: 2-3 PERSONS

Page
92

EGGPLANT FATTEH فته الباذنجان

سفرة ٣٠ رمضان



Page
34

MINT LEMONADE

عصير الليمون بالنعناع

Page
59



PREP TIME: 10 MIN / SERVING: 2 PERSONS

TABOULA سلطة التبولة

Page
125



PREP TIME: 15-20 MIN / COOKTIME: 30 MIN / SERVING: 8-10 PERSONS

BAKED KIBBEH صينية كبة

صيام مقبولا
واقطارا شهبيا