

وجبات إفطار رمضان

السعرات (kcal)	type 2	صنف 2	type 1	صنف 1	التاريخ	اليوم
675 kcal	Zucchini alabama	كوسة أيلما	Stuffed chicken	فروج محشي	1 رمضان	الخميس
400 kcal	Meat beans	فاصوليا لحم	Freekeh chicken	فريكة دجاج	2 رمضان	الجمعة
450 kcal	Mix Mahashi	محاشي مشكلة	Chicken molokhia	ملوخية دجاج	3 رمضان	السبت
450 kcal	Kofta with tahini	كفتة بالطحينة	Chicken roll	تشكن رول	4 رمضان	الأحد
450 kcal	Shish pools	شيش برك	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	5 رمضان	الاثنين
450 kcal	Okra with meat	بامية باللحم	Ozzy chicken	اوزي دجاج	6 رمضان	الثلاثاء
550 kcal	Indian kebab	كباب هندي	Oven chicken	دجاج بالفرن	7 رمضان	الأربعاء
500 kcal	Mix Mahashi	محاشي مشكلة	Freekeh chicken	فريكة دجاج	8 رمضان	الخميس
500 kcal	Meat beans	فاصوليا لحم	Stuffed chicken	فروج محشي	9 رمضان	الجمعة
550 kcal	Zucchini alabama	كوسة أيلما	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	10 رمضان	السبت
550 kcal	Sheikh Mahshi	شيوخ المحشي	Steam chicken	دجاج بالبخار	11 رمضان	الأحد
675 kcal	Dawood Pasha kofta	كفتة داوود باشا	Chicken molokhia	ملوخية دجاج	12 رمضان	الاثنين
400 kcal	Shish pools	شيش برك	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	13 رمضان	الثلاثاء
450 kcal	Mozah pottery	الغارية موزة	Oven chicken	دجاج بالفرن	14 رمضان	الأربعاء
450 kcal	Jordanian mansaf	منسف اردني	Freekeh chicken	فريكة دجاج	15 رمضان	الخميس
675 kcal	Meat beans	فاصوليا لحم	Chicken molokhia	ملوخية دجاج	16 رمضان	الجمعة
400 kcal	Zucchini alabama	كوسة أيلما	Freekeh chicken	فريكة دجاج	17 رمضان	السبت
450 kcal	Mix Mahashi	محاشي مشكلة	Chicken molokhia	ملوخية دجاج	18 رمضان	الأحد
450 kcal	Kofta with tahini	كفتة بالطحينة	Chicken roll	تشكن رول	19 رمضان	الاثنين
450 kcal	Shish pools	شيش برك	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	20 رمضان	الثلاثاء
450 kcal	Okra with meat	بامية باللحم	Ozzy chicken	اوزي دجاج	21 رمضان	الأربعاء
550 kcal	Indian kebab	كباب هندي	Oven chicken	دجاج بالفرن	22 رمضان	الخميس
500 kcal	Meat beans	فاصوليا لحم	Freekeh chicken	فريكة دجاج	23 رمضان	الجمعة
500 kcal	Mix Mahashi	محاشي مشكلة	Stuffed chicken	فروج محشي	24 رمضان	السبت
550 kcal	Zucchini alabama	كوسة أيلما	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	25 رمضان	الأحد
550 kcal	Sheikh Mahshi	شيوخ المحشي	Steam chicken	دجاج بالبخار	26 رمضان	الاثنين
675 kcal	Dawood Pasha kofta	كفتة داوود باشا	Chicken molokhia	ملوخية دجاج	27 رمضان	الثلاثاء
400 kcal	Shish pools	شيش برك	Maklouba chicken	مقلوبة دجاج	28 رمضان	الأربعاء
450 kcal	Mozah pottery	الغارية موزة	Oven chicken	دجاج بالفرن	29 رمضان	الخميس
450 kcal	beans for volume	فاصوليا لحجم	Freekeh chicken	فريكة دجاج	30 رمضان	الجمعة

Extras with the meal

الإضافات مع الوجبة

Lentil soup	شوربة عدس	1
authority	سلطة	2
hummus	حمص	3
candy	حلا	4
Pass	تمر	5
Samosa	سمبوسة	6
Ramadan juice	عصير رمضاني	7