



# LION'S SHARE

FIT AND HEALTHY



Customer Service

920027333

lionsshare\_sa

رقم المشترك

جوال المشترك

اسم المشترك :

سلطة خضراء Green Salad	سلطة الديك الرومي Turkey Salad	سلطة سيزر بالدجاج Caesar Salad with Chicken	سلطة البطاطس Potato Salad	سلطة التونا Tuna Salad	سلطة الجرجير Arugula Salad	سلطة يونانية Greek Salad	<b>سلطة</b> Salad
شوربة عدس Lentil Soup شوربة البطاطا الحلوة Sweet Potata Soup	شوربة الكوسا Zacchini Soup شوربة الطرقة بالدجاج Chicken Soup	شوربة الجزر Carrot Soup شوربة البروكلي مع جوز الهند Broccoli Coconut Soup	شوربة عدس Lentil Soup شوربة الخضار Vegetable Soup	شوربة الكوسا Zacchini Soup شوربة الدجاج بالشوفان Chicken oat Soup	شوربة الجزر Carrot Soup شوربة السبانخ مع الدرة Spinach Soup with corn	شوربة عدس Lentil Soup شوربة الدجاج بالشعيرية Chicken Soup with barley	<b>شوربة</b> Soup
براونيز Brownies	كوكيز الشوفان Cookies With oat	دونات Donut	ليزي كيك Lazy Cake	سلطة فواكه Fruit Salad	تارت التمر Date Tarte	تارت الفواكه Fruit Tarte	<b>سناك</b> Snack



عشاء

Dinner



غداء

Lunch



فطور

Breakfast

اليوم

السبت

الأحد

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

ملاحظات

بخفة لحم مع الفاصوليا الخضراء و الأرز بالشعيرية  
Green Beans Beef Stew with  
Vermicelli Rice  
كروسي دجاج مع البطاطس  
Chicken Crispy with Potato

دجاج تكة الهندى مع الأرز الأصفر  
Indian Tekka Chicken Served  
with Yellow Rice  
سالمون مع الخضار والبطاطس حلوة  
Grilled Salmon Served with Sweet  
Potato & Veggies

جمبري بالصلصة المكسيكية مع الخضار  
Mexican Shrimps Served with Veggies  
برجر صدور دجاج مع البطاطس  
Chicken Breast Burger Served with  
Roasted Potato

اوصال الدجاج مع الأرز  
Chicken Shish Kabab Served  
with & b Rice  
كاري اللحم مع الخضار والأرز  
Beef Curry with Veggies & Rice

كيسة الدجاج  
Chicken kabsa  
صدور الدجاج مع الخيلبون  
Grilled Chicken Breast Served  
with asparagus

دجاج صيني مع النودلز  
Chinese Chicken with Noodles  
برجر لحم مع البطاطس  
Beef Burger Served with Roasted  
Potato

كرات اللحم مع الخضار والبطاطس الحلوة  
Meatballs with Veggies & Sweet Potato  
صدور دجاج مع الكنوا  
Grilled Chicken Breast Served with  
Quinoa

سالمون مشوي مع الخضار والأرز  
Grilled Salmon with Veggies & Rice  
شرايح اللحم بصلصة الطماطم والخضار والأرز  
Steaks with Tomato Sauce and Veggies & Rice  
دجاج بالكاري مع الخضار والأرز  
Chicken Curry with Veggies & Rice

دجاج مكسيكي مع الخضار والأرز الأسمر  
Mexican Chicken with Brown Rice (Spicy)  
ستيك بالفطر مع الخضار والأرز  
Mushroom Steak with Veggies & Rice  
جمبري مشوي مع الخضار والأرز  
Grilled Shrimps with Veggies & Rice

هامور مشوي مع الخضار والبطاطس  
Grilled Homour with Veggies & Potato  
دجاج اورجينال مع الخضار والأرز  
Chicken Original with Veggies & Rice  
كرات اللحم مع الخضار والسباغيتي  
Meatballs Spaghetti with veggie

دجاج بالخردل مع الخضار والأرز  
Mustard Chicken with Veggies & Rice  
ستيك بالباربيكيو مع الخضار والأرز  
BBQ Steak with Veggies & Rice  
سمك بروفنسر مع الخضار والأرز  
Provencal Fish with Veggies & Rice

ساندوتش كرات الدجاج الإيطالية بصلصة المارينارا  
Italian Chicken Meatballs with Marinara Sauce  
سالمون مشوي مع الخضار والكنوا  
Grilled Salmon with Veggies & Quinoa  
لحم مكسيكي مع الخضار والأرز البني  
Mexican Beef with Brown Rice (Spicy)

ساندوتش فليه اللحم مع البصل المكرمل والظفل  
Steak Sandwich with Caramelized Onion and Bell Papers  
شيش طاووق مع الأرز بالشعيرية  
Shish Took with Vermicelli Rice  
سالمون بصلصة الصويا والبرغل  
Salmon with Soy Sauce & Bulgur

سمك بالطبخية مع المكسرات والأرز الأصفر  
Tahina Sauce Fish Fellet with Nuts & Yellow Rice  
ساندوتش ليونز شير مع الجرجير والحمص  
Lion's Share Chicken with Arugula & Hummus  
دجاج البيستو مع النودلز  
Chicken Pesto with Noodles

كرواسون  
Croissant  
بان كيك بروتين  
Protein pancake

أومليت السبانخ  
Spinach Omelet  
وافل البروتين  
Protein Waffles

حمص الجزر  
Carrot Hummus  
إفطار ليونز شير  
Lions share Breakfast

بيض ليونز شير  
Lions share Egg  
فسول  
Foul

حمص الأفوكادو  
Avocado Hummus  
أومليت بالتركي المدخن  
Smoked turkey omelet

شوفان مع الزبادي اليوناني  
Oatmeal Bowls with Greek yogurt  
حمص الشمندر  
Beetroot Humus

لبنة مع الزيتون  
Labanah with Olive  
شوفان بالحليب والعسل  
Oatmeal & milk and honey

سناك  سلطة  شوربة  5وجبات  4وجبات  3وجبات

العمر الوزن الطول

إلى

مدة الإشتراك ٢٨ يوم اعتبارا من تاريخ