

ورشة

الزوجة الأنتوخة

منيو رمضان

نماذج للطباعة

مريم شيحة

www.hobok.co

المحتوي



- الجزء الاول

30 وجبة للسحـور والإفطـار

- الجزء الثاني

المشتريـــات بمواعيدهـا

- الجزء الثالث

يـــوم التحضـــــير

- الجزء الرابع

ملـحـوظـــات

الجزء الأول

جدول وجبات الشهر لمدة 30 يوم

جاهز تقدري تمشي عليه بكل تفاصيله ..

الأسبوع **الأول**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم	بطاطس بيوري مع بيض مسلوق وزبادي وطبق خيار شرايح	بط ومحشي ورق عنب او محشي مشكل ملوخيه وشوربه وكنافه بالمانجا
الثاني	سلطه خضار بقطع الجبنه الفته مع بيض مسلوق	نفس وجبة إمبارح
الثالث	عقد بيض بالخضار مع لبن وشرايح فاكهه	طاجن لازانيا بالفراخ مع سبرينج رول محشي جبنه او لحمه مفرومه وشوربه وسلطه كلوسلو
الرابع	بطاطس محمره مع جبنه بالطماطم وطبق فاكهه مشكل وبيض مقلي	بسله بالجزر مع رز بالشعريه فراخ مشويه في الفرن وسلطه
الخامس	طاجن فول بالبيض مع زبادي وخضار مشكل	نفس وجبة إمبارح
السادس	سلطه التونه بالبطاطس مع فاكهه وزبادي	بانيه ومكرونه وسمبوسك وسلطه زبادي بالخيار او سلطه بلدي
السابع	سلطه بقول مع كوب لبن وفاكهه وبيض	سمك مشوي اي نوع مع رز ابيض وسلطه بلدي وجرجير وطحينه

الأسبوع **الثاني**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم	بيض بالبسطرمه مع جبنه بيضاء وسلطه فاكهه	طاجن باميه باللحمه مع رز ابيض وشوربه لسان عصفور وسلطه
الثاني	بطاطس محمره مع فول وفلافل وزبادي او رايب	قرنبيط مع بيض وخضار شرائح سمبوسك جبن او لحمه مفرومه مع بطاطس محمره
الثالث	بيض اومليت مع جبنه قريش وخضار شرايح وزيتون مخلل وفاكهه	كبسه فراخ وسلطه دقوس وجلاش محشي جبنه او لحمه مفرومة
الرابع	فول وفلافل وزبادي وخضار قطع	رز بسمتي مع كفته حاتي وسلطه بلدي وسرنج رول محشي جبن
الخامس	جبنه فيتا عليها حبه البركه وزيت زيتون مع لانشون او جبنه رومي او رومي مدخن وقطع من الخضار	رز بالخضار او رز بسمتي مع شيش طاووق وسلطه زبادي بالخيار وشوربه
السادس	اومليت بيض بالخضار والفلفل الالوان مع عسل ابيض ولبن	نفس وجبة إمبارح
السابع	فول بالطحينه مع بيض مسلوق وخضار مشكل وزبادي	سمك مقلي اي نوع وشوربه سي فود و رز صياديه وجرجير وطحينه

الأسبوع **الثالـث**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم	بيض مدحرج مع زبادي وفول وقطعه فاكهه	طاجن جمبري مع سمك مقلي ورز ابيض وسلطه وجرجير وطحينه
الثاني	بيض مدحرج مع زبادي وفول وقطعه فاكهه	طاجن بشاميل باللحمه وكبيبه مع ملوخيه وسلطه ⬇
الثالث	عجه بطاطس وفلفل الوان مع زبادي وفاكهه	نفس وجبة إمبارح
الرابع	بطاطس مشويه مع خضار مشكل وزبادي وفول	صينيه سمك بوري بالزيت والليمون مع رز ابيض وسلطه وجرجير وشوربه سي فود
الخامس	قول بالطماطم وبيض مسلوق وزبادي وشرايح خضار	رقاق باللحمه المفرومه مع فرخه محشيه رز مشويه في الفرن مع فاصوليا بيضاء ورز وسلطه ⬇
السادس	بيتزا ميكس جبن مع فاكهه	نفس وجبة إمبارح
السابع	زبادي بقطع الفاكهه وبيض اومليت	رز بالخلطه مع كبده شرايح مشويه وسجق مشوي وسلطه

الأسبوع **الرابـع**

الأيام	سحـور	إفطـار
أول يوم	بيض شكشوكه مع جبن وفاكهه	طاجن بطاطس بالفراخ مع رز بالشعريه وسلطه بلدي وجلاش باللحمه المفرومه ⬇
الثاني	طاسه بالتركي مع زبادي وشرائع خضار	نفس وجبة إمبارح
الثالث	فطاير محشيه جبنه مع رايب	سندوتشات كبده وحواوشي وسلطه زبادي وطحينه
الرابع	سلطه تونه بالبطاطس مع جرجير وخضار مشكل وزبادي	سندوتشات برجر وبطاطس محمره وكلوسلو
الخامس	اومليت بيض بالكوسه مع جبن وفاكهه	فراخ مشويه في الفرن مع بطاطس ودجيز وسلطه زبادي بالخيار وشوربه او ملوخيه
السادس	التلبينه النبويه او بليله بالمكسرات	اللحمه بارده بصوص الدمجلاس مع رز اصفر وسمبوسك وشوربه ⬇
السابع	بيت بالبسطرمه مع جبنه بالخضار وفاكهه	نفس وجبة إمبارح

الجزء الثـانـي

المشـتـريـــات

www.hobok.co

قائمة المشتريات **أول أسبوعين + مشتريات يوم التحضير**

- 3 ك لحمة مفرومة (هنعمل منهم البرجر والحواوشي والباشميل والجلاش والرقاق)
- بطه بالوزن اللي يناسبك
- نص ك بانية
- 2 كيلو صدور فراخ سليمة (هنعمل منهم عصاج لزانيا وشيش طاووق ووجبة زيادة وممكن نحشي السبرنج رول)
- ك كبدة بنية أو عصافيري
- 2 فرخة سليمة (علي أساس نص فرخة في الوجة لو إنتو فردين)
- 2 كيلو سمك (لأول إسبوعين)
- نص ك لحمة قطع (لوجبة طاجن البامية)
- عرق فليتو (لوجبة اللحمة الباردة)

- كيس مانجا مجمدة (عشان الكنافة بالمانجا ولو هتعملي عصير مانجا , هتزودي عدد الكياس)
- برطمان ورق عنب
- 2 كيس ملوخية
- نص ك لسان عصفور
- 2 علبة لازانيا
- علبة سبرينج رووول
- 2 علبة سمبوسك
- كيس بيسلا بالجزر
- ك شعرية
- 2 ك مكرونة قلم
- ك مكرونة سباكيتي
- ك مكرونة مرمرية
- ك كنافة
- علبة بسبوسة

- 5 ك رز مصري
- ك رز بسمتي
- طبق بيض
- نص ك طحينة
- علبة كوبيبة
- 2 إزازة زيت
- نص ك زبدة
- ك سمنة
- لفة رقاق
- نص ك فاصوليا بيضة
- 4 لفة جلاش
- 2 ك مكس جبن
- كيس بسلة سادة
- كيس درة حلوة
- 3 أكياس فاكهة للمشروبات

www.hobok.co

قائمة المشتريات **أول أسبوعين + مشتريات يوم التحضير**

- 8 علب ذبادي (للسحور والتدبيلات)
- 2 ك لبن (لبشميل اللازنيا و الباشاميل المكرونة)
- روز ماري
- 5 ك بصل
- 5 ك بطاطس
- ك ليمون
- كرمبة سلطة
- 10 ك طماطم (هنعمل تسبيكة وصلصة ونشيل منهم للسلطة)
- نص ك كوسة
- نص ك جزر
- 6 خضرة مشكل للمحشي والسلطة
- 3 خص بلدي أو 3 كابتشو
- كيس قرنابيط مجمد أو فريش

- نص ك فول تدميس
- ربع زيتون مخلل
- 5 ك دقيق
- نص ك حمص
- نص ك فاصوليا حمرا
- 3 علب تونة
- كيس بايمية
- ربع ك بسطرمة
- 2 كيس فلافل جاهزة
- 5 ك سكر
- ربع ك دقيق شعير للتلبينة
- إزازة خل
- برطمان مايونيز + برطمان كاتشب

- المشروبات الدافية المفضلة ليكي
- 5 اكياس ملح
- البهارات اللي ناقصة عندك في المطبخ
- نص ك جزر
- 6 خضرة مشكل للمحشي والسلطة
- 3 خص بلدي أو 3 كابتشو
- كيس قرنابيط مجمد أو فريش
- 4 حزم جرجير
- ك فلفل الوان
- نص ك فلفل رومي
- ربع ك بنجر
- 2 ك خيار
- نص ك كوسة

www.hobok.co

قائمة المشتريات **الاسبوع الثالث والرابع**

- 4 حزم جرجير
- 2 ك ونص طماطم
- ك فلفل الوان
- نص ك فلفل رومي
- كرمبة بنفسجي
- 3 حزم خضرة مشكلين
- ربع ك بنجر
- 5 ك بطاطس
- نص ك بتنجان عروس
- 2 كابتشو
- طبق بيض
- نص جزر

بالإضافة الي مشتريات السحور

من (اجبان + البان + الذبادي + فاكهة + خضار)

الكميات المحددة لفردين فقط

الجزء الثالث

يوم التحضير

يوم **التحضير**

الكمية لفردين فقط

نقع البط في محلول نقع خاص بيه	نعمل الفطاير وعجينه البيتزا نشيلها مستويه او نشيلها عجينه ونجهزها للسحور قبل الفطار
نقع الفراخ والبانيه والبانيه يقعد بس 10 دقائق الفراخ ممكن تقعد نص ساعه	نحشي الاسبرنج رول والسمبوسك او نحشيهم يوم الفطار نفسه
صلصه وتزبيكه بعدد الاكلات اللي فيها صلصه طول الشهر	حواوشي وبرجر وكفته هنعملهم بالكميات اللي المفروض بعدد وجباتهم خلال الشهر
شوربه ماسورة	هنسوي عرق اللحمه البارده ومش هنقطعه وهنشيله بالصوص بتاعه ونقطعه بعد التسخين وقت التجهيز بس يوم الوجبه عشان يبقي فريش
هنعمل اثنين كيس صوص بشاميل واحد للزانيا وده هيكون خفيف بكيلو لبن والثاني قوامه وسط وده برده بكيلو لبن عشان البشاميل	نعصج اللحمه والفراخ الحشوات الاسبرنج رول والسمبوسك والجلاش
هنشيش الشيش ونتبل الفراخ والبانيه	هنعمل سيرو بالحلويات ونحطه في برطمانات ونشيله في التلاجه
نغسل السمك وننظفه فقط وبيتشال بدون تتبيل	هنعمل مركزات رمضان وهنشيلها برده في الفريزر

الجزء الرابع

ملحوظات

ملحـوظـات

منيو الفطار او منيو السحور اي يوم عاجبنا من الاسبوع لاسبوع ممكن ننقله ونبدله اي اكله مش عجباني اصلا نقدر نشيلها ونحط مكانها الاكله اللي تعجبنا الانواع انا ما حددتش انواع للسمك او للحشوات دي حريه شخصيه بيكو فيها مطلق الحريه تختاروا فيها اللي انتم عايزينه الكميات لو انتم فردين واحنا في قائمه المشتريات انا هتلاقوني مش ماكده الحته دي انتم طلعوا عدد السمك اللي انتم عايزينه بالنوع اللي انتم تفضلوه وشوفوا الوجبه لو على يوم تجيبوا الكميه اللي تقضي اليوم لو على يومين جيبوا الكميه اللي تقضي اليومين.

ملحوظات المشتريات :

- السمك الخاص بالاسبوعين الثانين , نص ك جمبري مع نوعين سمك لوجبتين السمك في الاسبوع الثالث والرابع.
- طاجن اللازانيا والباشاميل والمسبوسك والاسبرنج رول نقدر نغيير الحشوة من أجبان لـ لحمة مفرومه أو فراخ براحتنا وعلي اساس اختيارنا هنزود النوع اللي هنحشي بيه.
- القطايف وأجبان والالبان والذبادي بتيجي أسبوع بأسبوع مع الخضار والفاكهة فريش.
- لو أنتي عروسة جديدة والحلويات مش لعبتك , علب الحلويات الجاهزة هتطلع المقادير مظبوطه وهتريحك وحلوة جدا.

ملحوظات المشروبات :

- ياميش رمضان (تجيبي فيه الكميات والانواع والمناسبة ليكي - الاساسات هي بلح , زبيب , جوز هند , سوداني , قمر الدين) المكسرات والفاكهة المجففة حسب رغبتك
- كميات مناسبة لفردين , شيلي وغيري برحتك
- نص ك دوم مجروش
- نص ك خروب مجروش
- نص ك سوبيا
- نص ك عرق سوس
- نص ك كركاديه
- لفتين تمر هندي

لأي أستفسار

تقدروا تتواصلوا معايا في أي وقت

My Email
Info@hobok.co

facebook
facebook.com/hobok.co

website
wwww.hobok.co

Contact
011 49 18 2701

ربنا يجعله شهر كله يسـر عليـكي