

منيو رمضان 2024 جاهز للتحميل PDF

تسعى كل أم قبل حلول شهر رمضان بفترة وجيزة إلى تحضير الوجبات وما ستحتاج إليه خلال الشهر، مما يساعدها على عدم الانشغال كل يوم بالتفكير فيما ستطهوه على الإفطار، ويضيع منها الوقت الثمين المخصص للعبادات المستحبة من صلاة ودعاء وذكر وقراءة القرآن، لذا من الأفضل تحضير جدول الوجبات اليومي في رمضان من خلال المنيو وتوفير الوقت.

منيو رمضان 2024 جاهز للتحميل PDF

يوفر عليك منيو رمضان تفكير كل يوم حول الوجبات التي يمكن طهيها، حيث يقترح الوجبات اليومية للإفطار، بتنوع صنوف الطعام، فكل يوم ستجدين وجبة جديدة تعدينها حتى آخر الشهر بدون إرهاق التفكير في الطلبات والأدوات، فقط ستجهزين ما تحتاجه منك الوجبة لإعدادها من مقادير وغيرها، هذا فضلاً عن اقتراح المقبلات والسلطات والشوربات أيضاً:

اليوم	الوجبة الرئيسية	المقبلات
الأول	فراخ مشوية وأرز معمر	شوربة لسان عصفور وطحينة.
الثاني	كفتة ومكرونه بالصلصة	طحينة حمص وسلطة.
الثالث	ساندوتشات جمبري مقلي	كاتشب ومايونيز وبطاطس محمرة.
الرابع	أرز كبسة بالدجاج	سلطة، شوربة لسان عصفور وطحينة.
الخامس	شوربة عدس ومسقعة	خبز محمص، مخلل مشكل.
السادس	دجاج بانيه ومكرونه بصلصة	سلطة خضراء وشوربة كريمة الدجاج.
السابع	بيتزا مشكل جبن	بطاطس مقليه وكاتشب ومايونيز.
الثامن	محشي ورق عنب وفلفل مع صينية بطاطس مطبوخة	شوربة بصل وبابا غنوج.
التاسع	شرائح لحمه بوفتيك ومكرونه بينك صوص	سلطة طحينة ومشكل مخلل.
العاشر	برياني وسمبوسة بالجبن	بطاطس مقليه وثومية.

اليوم	الوجبة الرئيسية	المقبلات
-------	-----------------	----------

الاحادي عشر	فراخ في الفرن مع خضار وأرز	باذنجان مخلل وشوربة لسان العصفور.
الثاني عشر	بانيه مع كوسة بالبشاميل	سلطة خضار ، ليمون مخلل.
الثالث عشر	محشي كوسة مع جلاش بالجبنة والبسطرمة	زيتون مخلل.
الرابع عشر	نجرسكو بالفراخ	شوربة لسان عصفور ، مايونيز وكاتشب.
الخامس عشر	شكشوكة بالسبانخ وسمبوسة	فلفل مخلل وشوربة.
السادس عشر	باستا بالكريمة والثوم	بطاطس محمرة وكاتشب
السابع عشر	سمك بوري مشوي وأرز صيادية	سلطة، بابا غنوج وفلفل مقلي.
الثامن عشر	مسقعة باللحمة المفرومة مع الخبز	سلطة خضراء.
التاسع عشر	كرات اللحم بالبطاطس مع مكرونه بصلصة	طحينة بابا غنوج.
العشرون	كانيلوني بالسبانخ والبشاميل مع بانيه	كاتشب، مستردة وسلطة.

اليوم	الوجبة الرئيسية	المقبلات
الاحادي وعشرون	شاورما فراخ مع خبز سوري	كول سلو وثوميه
الثاني وعشرون	صينية بطاطس باللحمة	شوربة لسان عصفور وسلطة زيادي.
الثالث وعشرون	سمك بلطي مقلي مع أرز وباذنجان	سلطة، بابا غنوج.
الرابع وعشرون	جلاش باللحمة المفرومة مع شكشوكة تركي	شوربة ومخلل.
الخامس وعشرون	كفتة مع خضار سوتيه ومكرونه	طحينة حمص ومخلل.
السادس وعشرون	كبدة وقوانص بالبصل ومكرونه بالصلصة	سلطة خضار وطحينة.
السابع وعشرون	كفتة دجاج مشوي بالبطاطس	خبز بلدي، طحينه، سلطة.
الثامن وعشرون	كبدة مع مكرونه اسباجيتي	سلطة وبطاطس محمرة

التاسع وعشرون	بطاطس بانية ومكرونة بالصلصة	مايونيز وكاتشب.
الثلاثون	سجق بالبصل والفلفل الألوان	طحينة، شوربة لسان العصفور.

منيو سحور رمضان 2024

إن وجبة السحور في رمضان تنحصر في بعض الأطباق من أنواع الطعام التي لا تسبب العطش خلال النهار، كما لا تسبب أيضاً خمولاً في الجسم وثقلاً وتجعلك تنام وقتاً كثيراً بدل التعبد وإقامة الشعائر المحببة، ولا شك أن الطبق الأساسي في سحور رمضان هو الفول، حيث يتم التقنن في إعداداته بطرق مختلفة يومياً، ومن خلال المنيو تعرف على أكثر الأطباق المناسبة في السحور:

- جبنة رومي وزبادي.
- بطاطس بالبيض، جبن وزبادي.
- فول بالزيت وبيض مسلوق.
- فول بالطحينة وجبن قريش.
- بطاطس مهروسة بالبيض وزبادي بالتمر.
- بيض أوملت و جبنة فيتا وخيار.
- فول بالزيت الحار والطحينة والطماطم و جبنة قريش.
- سندوتشات جبن بالخيار و كفاة باللبن.
- بيض مسلوق وزبادي بالفواكه.
- فول، بيض مقلي، زبادي.
- فول بالليمون، طحينة، بطاطس أصابع وزبادي.
- بيض بالبسطرمة و جبنة بطماطم.
- ميني بيتزا، خيار وزبادي.
- كبدة بالفلفل و طحينة وزبادي.
- سمبوسة جبنة رومي و بيض مسلوق وزبادي.
- بطاطس مهروسة بالفلفل الأسمر والفلفل الأخضر بالزبدة، و جبنة قريش.
- سلطة خضار سوتيه مع جبن فيتا.
- جبنة قريش بالطماطم وزبادي بالشوفان والعسل.

حلويات رمضان طوال الشهر جاهزة للتحميل

تعدّ الحلويات في رمضان من أكثر الطقوس المميزة فيه، حيث يتم تناولها ما بين وقت الفطور ووقت السحور، خاصة بعد صلاة التراويح، وغني عن التعريف أن الكنافة والقطايف هي أشهر الحلويات الرمضانية التي يُبدع في إعدادها وتقديمها بطرق مختلفة تمامًا، لكن تجدر الإشارة أنه توجد كثيرًا من الحلويات البسيطة أيضًا يمكن التنوع فيها خلال شهر رمضان، نقترحها خلال منيو رمضان 2024 جاهز للتحميل PDF للحلويات:

- كنافة بالقشطة والمكسرات.
- أرز باللبن.
- مهلبية قمر الدين بالمكسرات.
- كوكتيل فواكه بالزبادي.
- مهلبية بالمكسرات.
- أم علي.
- قطايف بالمكسرات.
- بسبوسة بالقشطة.
- جيلي بالفراولة والموز.
- كنافة بالموز.
- لقمة القاضي.
- قطايف بالقشطة.
- كنافة بالكرامة.
- بلح الشام.
- كنافة بالتمر والكرامة.
- جلاش بالزبيب وجوز الهند والشربات.
- هريسة.
- أصابع زينب.
- كنافة بالمانجا.
- كنافة بالشيكولاته.
- أساور الست.

منيو البقالة الجافة في رمضان

توجد بعض الأساسيات التي لا يتم استغناء البيت عنها عمومًا وخاصة في شهر رمضان، حيث لا يريد الصائمين إشغال بالهم بالنواقص الكثيرة في المطبخ إلا الأصناف التي يجب شرائها طازجة، فيوفر لك منيو البقالة كافة السلع الجافة التي لا غنى عنها خلال الشهر ولا ضرار من بقائها في دولااب المطبخ، كما الصنوف التي تشتهر في رمضان عن غيره من الشهور:

- المكسرات، جوز الهند، السوداني، عين الجمل، البندق، واللوز والكاجو.
- الفاكهة المجففة، القراصيا، قمر الدين، التمر، البلح، الزبيب والمشمش.
- أنواع الأعشاب، الكركدية، الخروب، التمر الهندي، العرقسوس، الصوبيا والدوم.
- المكروونات بأنواعها، الاسباجيتي، الأفلام، لسان العصفور، الشعيرية، العُقل وغيرها.
- الأرز المصري والبسمتي.
- البهارات بأنواعها، الشطة، الفلفل الأسمر، الكمون، الكزبرة وغيرهم.
- الملح والسكر والزيت والصلصة.
- البقوليات، الفول واللوبيا والفاصوليا البيضاء وغيرها.