



# 2017

## The Life Subscription Menu

Regular

Elite

Client ID#

رقم اشتراك العميل

جديد  
New

مستمر  
Continuing

تاريخ العودة  
Back On

Client Name ..... اسم العميل

Dietitian Name ..... الأخصائي المعالج

Driver's Menu

Give to dietitian after choices

Give to dietitian

Do not call



تاريخ الميلاد  
Date of Birth

الطول  
Height

الوزن  
Weight

الأسبوع واليوم  
Week & Day of Menu

تاريخ البدء في الإشتراك  
Date to Start

أنسب وقت الإتصال  
Best time to call

نوع الإشتراك  
Membership Type

السعرات الحرارية  
Calories

الحالة الصحية  
Health Condition

حساسية / المأكولات الغير مرغوب فيها  
Allergies / Dislikes

التاريخ: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ Calories: \_\_\_\_\_

الملاحظات: \_\_\_\_\_ Notes: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ Calories: \_\_\_\_\_

الملاحظات: \_\_\_\_\_ Notes: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ Calories: \_\_\_\_\_

الملاحظات: \_\_\_\_\_ Notes: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

السعرات الحرارية: \_\_\_\_\_ Calories: \_\_\_\_\_

الملاحظات: \_\_\_\_\_ Notes: \_\_\_\_\_

تلفون المنزل  
House Tel.

تلفون المكتب  
office Tel.

نقال  
Mobile

عنوان العميل  
Address

<b>Biryani</b> <input type="checkbox"/> <b>برياني</b> <input type="checkbox"/> Fish <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Veg. <input checked="" type="checkbox"/> <b>سمك</b> <input type="checkbox"/> <b>دجاج</b> <input type="checkbox"/> <b>لحم</b> <input type="checkbox"/> <b>خضار</b>	<input type="checkbox"/> Baked Fish w/ Cheese & Mashed Potato, Tartar & Veg. سمك مخبوز بالفرن مع الجبن يقدم مع البطاطس المهروسة والتارتار والخضار	<input type="checkbox"/> Balaleet w/ Omelet بلاليط مع الأومليت
<input type="checkbox"/> Thai-Style Fish & Shrimp in Coconut Milk w/ White Rice سمك وروبيان بصلصة حليب جوز الهند مع الأرز الأبيض	<b>Roasted Eggplant Kebab Skewer w/ Tamarind &amp; Saj</b> <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Meat سيخ بادنجان وكباب مع صلصة التمر الهندي والصاج <b>دجاج</b> <b>لحم</b>	<input type="checkbox"/> Spinach Potato Bake بطاطس بالفرن مع سبانخ
<input type="checkbox"/> Chicken Cheese Roll w/ Brown Sauce, Veg. & Potato رول الدجاج بالجبن مع الصلصة البنية والخضار والبطاطس المهروسة	<input type="checkbox"/> Chicken Kiev (Stuffed w/ Cheese & Herbs) w/ Pumpkin Mashed Potato دجاج الكيف (محمشي بالجبن والأعشاب) يقدم مع البطاطس المهروسة بالقرع	<input checked="" type="checkbox"/> Indian-Style Red Bean Hamsa w/ Cheesy Naan حمسة الفاصوليا الحمراء الهندية مع خبز النان بالجبن <input type="checkbox"/> Plain <input checked="" type="checkbox"/> Beef <input type="checkbox"/> <b>سادة</b> <input type="checkbox"/> <b>لحم بقري</b>
<input type="checkbox"/> Swedish Meatballs w/ Fettuccine كرات اللحم السويدية مع الفيتوشيني	<b>Burger</b> <input type="checkbox"/> Arabic Meat Kufita w/ Egyptian Bread <input type="checkbox"/> Chicken Shawarma برجر <b>كفته لحم عربي مع الخبز المصري</b> <b>شاورما دجاج</b>	<input type="checkbox"/> Oven Baked Samosas w/ Chutney <input type="checkbox"/> Potato & Green Peas <input checked="" type="checkbox"/> Chicken Tikka <input type="checkbox"/> Beef Keema ساموسا مشوية بالفرن مع جثني <b>بطاطس مع البازلاء</b> <b>تكا الدجاج</b> <b>كريمة اللحم البقري</b>
<input type="checkbox"/> Eggplant Nikkih Moussaka Served w/ Saj مسقعة الباذنجان مع النخي يقدم مع الصاج	<b>Conchiglie (Shell Pasta) w/ Lemon Herb Sauce</b> <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) باستا القواقع مع صلصة الليمون والأعشاب <b>دجاج</b> <b>سمك وروبيان</b>	<input type="checkbox"/> Kushari <input checked="" type="checkbox"/> Fish Sayadieh كشري <b>صيدية السمك</b>
<input type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Rice الصلصة الوردية مع الأرز <input type="checkbox"/> Beef <input type="checkbox"/> Chicken <b>لحم بقري</b> <b>دجاج</b>	<b>Sandwich</b> <input type="checkbox"/> Barbecue Roast Beef Bagel <input type="checkbox"/> Halloumi <input type="checkbox"/> Club Ciabatta <input type="checkbox"/> Turkey Croissant <b>سندويش</b> <b>روست بيف بالباربيكيو على البيغل</b> <b>طوم</b> <b>كلوب شيباتا</b> <b>كرواسان الديك الرومي</b>	<input type="checkbox"/> Lasagne <input type="checkbox"/> Chicken & Mushroom <input type="checkbox"/> Meat <b>لزانيا</b> <b>دجاج مع الفطر</b> <b>لحم</b>
<input type="checkbox"/> Leeks & Mushroom <input checked="" type="checkbox"/> Kرات والفطر	<input type="checkbox"/> Cucurmer Labna on Rye Bread <input type="checkbox"/> Plain Cheese <input type="checkbox"/> Chicken Cordon Bleu Wrap خيار مع اللبننة على خبز الراي <b>جبن سادة</b> <b>راب دجاج الكوردون بلو</b>	<input type="checkbox"/> Foul Served w/ Bread <input checked="" type="checkbox"/> Egyptian-Style <input type="checkbox"/> Lebanese-Style <b>فول يقدم مع الخبز</b> <b>خلطة مصرية</b> <b>خلطة لبنانية</b>

Notes.....

Salads	السلطات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Cauliflower Rocca salad سلطة الزهرة مع الجرجير	
<input type="checkbox"/> Tomato, Cucumber & Za'atar Salad سلطة الطماطم والخيار والزعتر	
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البرميزان	
<input type="checkbox"/> Beetroot Olive Salad سلطة الشمندر والزيتون	
<input type="checkbox"/> Yoghurt, Cucumber, Tomato & Onion Raita رايتا الروب بالطماطم والخيار والبصل	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Creamy Potato Salad سلطة البطاطس الكريمية	
<input type="checkbox"/> Chinese Crunchy Salad سلطة صينية مقرمشة	
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة خضار مشكلة مع صلصة الأعشاب	
<input type="checkbox"/> Green Olive Veg. Salad سلطة الزيتون الأخضر مع الخضار	
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تمغيسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Roasted Red Capsicum الفلفل الأحمر المحمص <input type="checkbox"/> Diet Care Ranch دايت كير رانش

Notes.....

Soup	الشوربات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر	
<input type="checkbox"/> Loaded Potato Beef Soup شوربة البطاطس مع اللحم البقري	
<input type="checkbox"/> Chicken Freekeh Soup شوربة فريكة الدجاج	
<input type="checkbox"/> Creamy Corn & Shrimp Chowder شاودر الذرة الكريمية بالروبيان	
<input type="checkbox"/> House Veg. Soup w/ Vermicelli شوربة خضار المنزل مع الشعيرية	

Notes.....

Dessert	الحلو
<input type="checkbox"/> Brownies <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Marble <input type="checkbox"/> Caramel براونيز <b>سادة</b> <b>ماربل</b> <b>كراميل</b>	<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Almond قطع الشوكولاتة <b>سادة</b> <b>لوز</b>
<input type="checkbox"/> Apple Pudding Cake w/ Toffee كعكة بودنج التفاح مع التوفي	<input type="checkbox"/> Rocky Road رويكي رود
<input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert حلو السميد وجوز الهند	<input type="checkbox"/> Halawat Al Jibin حلاوة الجبن
<input type="checkbox"/> Lemon Cake Squares مربعات الكيك بالليمون	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream ايس كريم الشوكولاتة
<b>Tik Dessert</b> <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Date <input type="checkbox"/> Coffee <b>حلو التيك</b> <b>سادة</b> <b>تمر</b> <b>قهوة</b>	<input type="checkbox"/> Filled Biscuit Cups <input type="checkbox"/> Nutella Mousse <input type="checkbox"/> Caramel Mousse أكواب البسكويت المحشية <b>موس نوتلا</b> <b>موس كاراميل</b>
<input type="checkbox"/> White Chocolate Strawberry Mousse موس شوكولاتة بيضاء وفراولة	<input type="checkbox"/> Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (ارمان وتفاح وكيوي)	<input type="checkbox"/> Pomelo, Grapes, Peaches w/ Grape Juice سلطة فاكهة البوملي والعنب والخوخ مع عصير العنب
<input type="checkbox"/> Orange Pineapple Fruit Salad سلطة فاكهة الأناناس والبرتقال	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes.....

LOW SALT

NO SALT

LOW SPICE

NO SPICE

السبت Saturday

الأسبوع Week 1

<p><b>Majboos</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Meat Kebab Kishkash w/ Saj مجبوس <input type="checkbox"/> لحم <input type="checkbox"/> دجاج <input type="checkbox"/> كباب خشخاش اللحم مع الصاج</p>	<p><b>Spaghetti w/ Sauce</b> <input type="checkbox"/> Bolognese <input type="checkbox"/> Tomato <input checked="" type="checkbox"/> صليقة مع صلصة <input type="checkbox"/> اسباغيتي مع صلصة <input type="checkbox"/> لحم مفروم <input type="checkbox"/> طماطم</p>	<p><b>Shawarma</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken شاورما <input type="checkbox"/> لحم <input type="checkbox"/> دجاج</p>
<p><input type="checkbox"/> Fish Mutabbak <input type="checkbox"/> Falafel Burger w/ Potato Wedges مطبق سمك <input type="checkbox"/> برجر الفلافل مع اجنحة البطاطس</p>	<p><b>Creamy Lemon Sauce &amp; Sauteed Veg.</b> <input type="checkbox"/> Fish <input type="checkbox"/> Chicken صلصة ليمون بالكريمة والخضار السوتيه <input type="checkbox"/> سمك <input type="checkbox"/> دجاج</p>	
<p><input type="checkbox"/> Shrimp Fettuccine w/ White Sauce &amp; Pickled Capers فيتوشيني بالروبيان مع صلصة بيضاء وكبر مخلل</p>	<p><input type="checkbox"/> Shish Barak <input type="checkbox"/> Zucchini &amp; Pumpkin Potato Casserole شيش برك <input type="checkbox"/> كاسرول البطاطس مع القرع والكوسا</p>	
<p><input type="checkbox"/> Chicken Olive Tajine w/ Mint Couscous طاجين الدجاج بالزيتون والليمون مع الكسكس بالتنوع</p>	<p><input type="checkbox"/> Potato Mushroom Patties w/ Naan &amp; Parsley Carrots <input checked="" type="checkbox"/> كباب بطاطس وفطر يقدم مع خبز النان وجزر بالبقدونس</p>	<p><input type="checkbox"/> Fish in Barbecue Sauce w/ Grilled Veg. سمك بصلصة الباربيكيو مع الخضار المشوية</p>
<p><input type="checkbox"/> Chicken Kebab w/ Capsicum Rice &amp; Spicy Peanut Sauce كباب الدجاج مع الأرز بالفلفل البارد وصلصة الفول السوداني بالفلفل</p>	<p><b>Mini Quesadillas</b> <input type="checkbox"/> Mixed Capsicum, Beans &amp; Mushroom <input checked="" type="checkbox"/> كاساديا صغيرة <input type="checkbox"/> فلفل بارد مشكل مع البقوليات والفطر <input type="checkbox"/> سلاسل اللحم البقري</p>	<p><input type="checkbox"/> Beef Salami <input type="checkbox"/> Hawaii (Turkey &amp; Pineapple) <input type="checkbox"/> BBQ Chicken <input type="checkbox"/> Tuna دجاج بالباربيكيو <input type="checkbox"/> هاواي (ديك رومي مع الأناناس) <input type="checkbox"/> تونا</p>
<p><b>Ravioli w/ رافيولي</b></p> <p><input type="checkbox"/> Minced Beef Filling w/ Pomegranate Sauce حشوة اللحم البقري المفروم وصلصة دبس الرمان</p> <p><input type="checkbox"/> Spinach, Cheese &amp; Mushroom Sauce سبانخ وجبن مع صلصة الفطر</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Broccoli in White Sauce دجاج مع البروكولي بالصلصة البيضاء</p>	<p><b>Quiche</b> <input type="checkbox"/> Broccoli, Cauliflower &amp; Chicken w/ Roasted Potato بروكولي وزهرة مع الدجاج يقدم مع البطاطس المحمص</p> <p><input type="checkbox"/> Corn &amp; Cheese Served w/ Herb Roasted Tomato ذرة بالجبن يقدم مع الطماطم المحمص بالأعشاب</p>	
<p><b>Mustard Parsley Sauce w/ Mashed Potato</b> صلصة الخردل بالبقدونس مع البطاطس المهروسة</p> <p><input type="checkbox"/> Grilled Beef <input type="checkbox"/> Grilled Chicken لحم بقري مشوي <input type="checkbox"/> دجاج مشوي</p>	<p><b>Sandwich</b></p> <p><input type="checkbox"/> Barbecue Turkey <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Labna <input type="checkbox"/> Hummus &amp; Grilled Veg. Wrap <input type="checkbox"/> Chicken Mousse Croissant ديك رومي بالباربيكيو <input type="checkbox"/> حلوم مع اللبنه <input type="checkbox"/> راب الحمص والخضار المشوي <input type="checkbox"/> كرواسان موس الدجاج</p> <p><input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia <input type="checkbox"/> Mexican Beef Burrito Mix on Paprika Bagel <input type="checkbox"/> Club خضار مشوية مع السمسم على خبز الفوكاشيا <input type="checkbox"/> خلطة بوريتو اللحم البقري المكسيكي على البيغل بالباربيكا <input type="checkbox"/> كلوب</p>	<p><b>سندويش</b></p> <p><input type="checkbox"/> Nikkih <input type="checkbox"/> Bajjillah <input checked="" type="checkbox"/> Served w/ Bread نخي <input type="checkbox"/> باجيلا <input type="checkbox"/> يقدم مع الخبز</p> <p><input type="checkbox"/> Ash Served w/ Bread أش يقدم مع الخبز</p>

Notes

Salads	السلطات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing سلطة الجرجير مع الخضار المشكلة وصلصة الزعتر	
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة المايونيز الخفيفة	
<input type="checkbox"/> Apple Coleslaw Salad سلطة الكول سلو بالتفاح	
<input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Bread حمص يقدم مع الخبز	
<input type="checkbox"/> Mutabbal Served w/ Bread متبل يقدم مع الخبز	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخباز	
<input type="checkbox"/> Macaroni Salad سلطة المعكرونة	
<input type="checkbox"/> Roasted Eggplant w/ Mixed Greens & Pomegranate سلطة الباذنجان المحمص مع الخضار المشكلة والرمان	
<input type="checkbox"/> Cucumber Carrot w/ Buttermilk Dressing سلطة الخيار الجزر مع صلصة اللبن	
<input type="checkbox"/> Mango Caesar Salad w/ Blue Cheese Dressing سلطة القيصر بالمانجا مع صلصة الجبنة الزرقاء	
<p><b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة</p> <p><input type="checkbox"/> Corn &amp; Cheese ذرة مع الجبن</p> <p><input type="checkbox"/> Cheddar شيدر</p>	

Soup	الشوربات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمه الفطر	
<input type="checkbox"/> Chinese Ginger Chicken Noodle Soup شوربة الدجاج بالزنجبيل والنودلز الصينية	
<input type="checkbox"/> Jareesh Beef Soup شوربة الجريش باللحم	
<input type="checkbox"/> Coconut Curry Fish Soup شوربة السمك بالكاري وجوز الهند	
<input type="checkbox"/> Tomato Barley Soup شوربة الطماطم مع الشعير	

Dessert	الحلو
<p><b>Chocolate Pieces w/ Nuts &amp; Caramel</b> قطع الشوكولاتة مع المكسرات والكراميل</p> <p><input type="checkbox"/> Milk Chocolate <input type="checkbox"/> White <input type="checkbox"/> Dark شوكولاتة بالحليب <input type="checkbox"/> ابيض <input type="checkbox"/> داكن</p>	
<p><b>Cheesecake</b> <input type="checkbox"/> Strawberry <input type="checkbox"/> Marble <input type="checkbox"/> Oreo تشيز كيك <input type="checkbox"/> فراولة <input type="checkbox"/> ماربل <input type="checkbox"/> اوريو</p>	
<p><b>Macarons</b> <input type="checkbox"/> Chocolate Raspberry <input type="checkbox"/> Coffee &amp; Nutella <input type="checkbox"/> Caramel مكرون <input type="checkbox"/> توت أحمر بالشوكولاتة <input type="checkbox"/> قهوة مع النوتيلا <input type="checkbox"/> كراميل</p>	
<p><input type="checkbox"/> Mini Warbat w/ Cream وربات صغيرة بالكريمة</p> <p><input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream ايس كريم الفانيليا</p>	
<p><input type="checkbox"/> Chocolate Cake w/ Cocoa Frosting كيكة الشوكولاتة مع فروستنج الكاكو</p> <p><input type="checkbox"/> Aseeda عصيدة</p>	
<p><input type="checkbox"/> Banana Crumble w/ Toffee كريمبل الموز مع التوفي</p>	
<p><b>Rice Pudding</b> <input type="checkbox"/> Pistachio <input type="checkbox"/> Toffee <input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut ارز بالحليب <input type="checkbox"/> فستق <input type="checkbox"/> توفي <input type="checkbox"/> شوكولاتة بالبنندق</p>	
<p><b>Swiss Roll</b> <input type="checkbox"/> Lemon <input type="checkbox"/> Strawberry <input type="checkbox"/> Chocolate <input type="checkbox"/> Nutella سويس رول <input type="checkbox"/> ليمون <input type="checkbox"/> فراولة <input type="checkbox"/> شوكولاتة <input type="checkbox"/> نوتيلا</p>	
<p><b>Your Choice of Fruit</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pineapple, Grapes, Apple) قطع الفواكه الطازجة (أناناس وعنب وتفاح)</p> <p><input type="checkbox"/> Kiwi, Mango &amp; Peach Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا مع الخوخ</p> <p><input type="checkbox"/> Pomelo &amp; Pomegranate Fruit Salad سلطة فاكهة الرمان مع البوملي</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة</p>	

Notes

Notes

Notes

<b>Kabsa</b> كيسة	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Fish Tikka Skewers w/ Curry Mustard & Caraway Potato أسيخ نكا السمك مع صلصة السمك والبطاطس المحمص بالكاراي	<input type="checkbox"/> Grandma's Beef Mac Goulash معدونة غولاش باللحم البقري على طريقة الجدة
<b>Baked Fillet w/ Parmesan Potato &amp; Ranch Sauce</b> فيليه مشوي يقدم مع البطاطس بالبرميزان والرائش	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Chicken w/ Sundried Tomato Sauce, Mashed Potato & Veg. دجاج مع صلصة الطماطم المجففة الكريمة والبطاطس المهروسة والخضار	<input type="checkbox"/> Baked Bechamel Potato w/ Mushroom بطاطس مشوية بالبشاميل والفطر	<input type="checkbox"/> Basara (Foul Hamsa Served w/ Sesame Egyptian Bread) بصارا (حمسة الفول تقدم مع الخبز المصري بالسمسم)	
<input type="checkbox"/> Soft Murabian مربيين طري	<input type="checkbox"/> Pasta w/ Chicken Musakhan باستا مع خلطة مسخن الدجاج	<input type="checkbox"/> Thin Crust Pizza البيتزا المقرمشة	<input type="checkbox"/> Chicken Barbecue دجاج بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Beef Barbecue لحم بقري بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل	<input type="checkbox"/> Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد مشوي بالبلسمك
<b>Steak w/ Pomegranate &amp; Veg. w/</b> ستيك بصلصة الرمان والخضار السوتيه مع	<input type="checkbox"/> Plain Mashed Potato بطاطس مهروسة سادة	<input type="checkbox"/> Potato Wedges أجنحة البطاطس	<input type="checkbox"/> Creamy Halloumi w/ Basil حلوم بالكريمة مع الريحان	<input type="checkbox"/> Sweet & Sour Meatballs w/ Parsley Spaghetti كرات اللحم الحلو الحامض مع الاسباغيتي باليقدونس	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<input type="checkbox"/> Sour Meat Kibbeh Stew w/ Rice (Kibbet Arabana) كبة مرق اللحم الحامض مع الأرز (كبة عربية)	<input type="checkbox"/> Mixed Veg. Potato Gratin غراتين الخضار مع البطاطس	<input type="checkbox"/> Wraps	<input type="checkbox"/> Mexican Veg. & Beans خضار مكسيكية مع البقوليات	<input type="checkbox"/> Roasted Capsicum & Halloumi فلفل بارد مشوي مع الحلوم	<input type="checkbox"/> Beef Tikka تكا لحم بقري	<input type="checkbox"/> Beef Teriyaki Wrap راب تريايكي السمك
<input type="checkbox"/> Shabzi Stew w/ Rice مرق شبزي مع الأرز	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Ground Chicken Caesar دجاج مقروم بخلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Cheesy Steak Tortilla تورتيلا مع ستيك بالجبن	<input type="checkbox"/> Spicy Fish w/ Chilli Lime Slaw سمك بالفلفل والليمون الأخضر بالسلو	<b>سندويش</b>
<input type="checkbox"/> Linguine Primavera لنقويني بريمافيرا	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي	<input type="checkbox"/> Halloumi حلوم	<input type="checkbox"/> Labna & Olives لبننة وزيتون	<input type="checkbox"/> Club Ciabatta كلوب شيباتا	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Cheese تفاق دجاج مع الجبن
			<input type="checkbox"/> Eggplant Tahini Pita باذنجان مع الطحينة على البيتا	<input type="checkbox"/> Barbecue Roast Beef Bagel باربيكيو الروست بيف على البيغل	<input type="checkbox"/> Fish Teriyaki Wrap راب تريايكي السمك	
			<b>Hummus Served w/ Arabic Bread</b> حمص يقدم مع الخبز العربي	<input type="checkbox"/> Beef Mix خلطة لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة دجاج	

Notes

Salads	السلطات	Portion	مقدار	Quantity	كمية
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر					
<input type="checkbox"/> Corn, Tomato & Zucchini Salad سلطة الذرة والطماطم مع الكوسا					
<input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Feta & Olives سلطة الخيار مع الفيتا والزيتون					
<input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية زيتون، فلفل بارد خيار مع الصلصة الحمراء					
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Cinnamon Date Dressing سلطة الجرجير مع صلصة الدارسين بالتمر					
<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب مع الليمون					
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش					
<input type="checkbox"/> Cauliflower Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة الزهرة مع صلصة الروب					
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار					
<input type="checkbox"/> Muhammara Served w/ Saj محمرة تقدم مع الصاج					
<input type="checkbox"/> Spinach Salad w/ Berry Dressing سلطة السبانخ مع صلصة التوت					
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce & Halloumi Salad سلطة الخس المشكل مع الحلوم					
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Caesar قيصر	<input type="checkbox"/> Feta فيتا			

Notes

Soup	الشوربات	Portion	مقدار	Quantity	كمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شورية العدس					
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شورية كريمة الفطر					
<input type="checkbox"/> Chicken & Sweet Corn Soup شورية الدجاج بالذرة الحلوة					
<input type="checkbox"/> Beef Lentil Curry Soup شورية اللحم البقري والعدس بالكاراي					
<input type="checkbox"/> Fish & Shrimp w/ Herbs Soup شورية السمك والروبيان مع الأعشاب					
<input type="checkbox"/> Veg. Pesto Soup شورية الخضار بالبيستو					

Notes

Dessert	الحلو	Portion	مقدار	Quantity	كمية
<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain السادة	<input type="checkbox"/> White Chocolate Pistachio Truffle ترايفل الشوكولاته البيضاء بالفستق			
<b>Tik Dessert</b> طو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة		
<b>Baked Qatayef w/</b> قطايف مخبوزة مع	<input type="checkbox"/> Cream قيمر	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل	<input type="checkbox"/> Mixed Nuts مكسرات مشكلة		
<b>Crums</b> كروميس	<input type="checkbox"/> Oreo أوريو	<input type="checkbox"/> Carrot Cake كيكة الجزر	<input type="checkbox"/> Eclairs اكليرز		
<input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك		<input type="checkbox"/> Strawberry Black Forest Cake كيكة البلاك فورست بالفراولة			
<input type="checkbox"/> Caramel Cream Cheese Bitterscotch Bar قالب الجبن الكريمة بالكراميل والبيتر سكوتش					
<b>Tart</b> تارت	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit فاكهة مشكلة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Choco Espresso اسبرسو بالشوكولاتة		
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة					
<input type="checkbox"/> Pineapple, Peach & Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة الأناس والخوخ مع اللينثي					
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Pomelo) قطع الفواكه الطازجة (رقي ويطبخ وبوملي)					
<input type="checkbox"/> Kiwi, Apple, Pomelo w/ Guava Juice سلطة فاكهة الكيوي والتفاح والبوملي مع عصير الجوافا					
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة					
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم		<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة			

Notes

<input type="checkbox"/> Fish In Chili Mushroom Sauce w/ Herbed Spaghetti سمك بصلصة الفلفل مع الفطر والاسباغيتي بالأعشاب	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Veg. خضار
<b>Biryani</b> برياني	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار
<input type="checkbox"/> Corn & Shrimp Chowder w/ Cheesy Crushed Potato شاودر الروبيان مع الذرة والبطاطس المجروشة بالجبن				
<input type="checkbox"/> Chicken Malai Tikka w/ Caraway Potato & Mint Chutney دجاج ملاي تكا مع البطاطس المحمص بالكاراوية وجنتي النعناع				
<input type="checkbox"/> Steak Julienne w/ Veg. & Soya Glazed Spaghetti شراخ ستيك اللحم البقري مع الخضار والاسباغيتي بالصويا				
<b>Fajita Cheese Mix Served w/ Mexican Beans Rice</b> خلطة الفاهيتا مع الجبن والأرز المكسيكي بالبقوليات				
<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Veg خضار		
<input type="checkbox"/> Quinoa Veg. Bake كينوا بالخضار المخبوزة بالفرن				
<input type="checkbox"/> Margherita Pizza بيتزا مارجرىتا				
<b>Ravioli w/ Tri Cheese Filling</b> رافولي بحشوة ثلاث أجبان				
<input type="checkbox"/> Pink Sauce صلصة وردية	<input type="checkbox"/> Cheese Sauce صلصة جبن			

<input type="checkbox"/> Grilled Fish w/ Veg. Sticks & Lemon Sauce w/ Potatoes سمك مشوي مع أصابع الخضار وصلصة الليمون بالزعران مع البطاطس المشوية	<input type="checkbox"/> Cheesy Potato Bake بطاطس مع الجبنة المخبوزة بالفرن				
<input type="checkbox"/> Creamy Corn & Roasted Tomato Pasta باستا مع الذرة الكريمة والطماطم المشوية	<input type="checkbox"/> Mini Kebab w/ Onion w/ Bread كباب صغير مع البصل يقدم مع الخبز				
<b>Arayes w/ Yoghurt Dip</b> عرايس مع تغميسة الروب	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<b>Mini Italian Burgers</b> برجرز الصغير الإيطالية	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<b>Rosemary Kebab Skewer w/ Roasted Potatoes &amp; Veg.</b> سيخ كباب بالكيل الجبل مع البطاطس المشوية والخضار			<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Fish سمك	
<b>Sushi Roll</b> سوشي رول					
<input type="checkbox"/> Shitake Mushrooms & Prawns w/ Tempura (Soya Ginger Sauce) فطر الشيتاكي والروبيان المشوي مع التمبورا وصلصة الصويا بالزنجبيل					
<input type="checkbox"/> Mango, Carrot & Cucumber w/ Tempura (Sweet Mayo Sauce) مانجا وجزر وخيار مع التمبورا وصلصة المايونيز بالمانجا					
<input type="checkbox"/> Crab Avocado & Cucumber w/ Tempura (Soya Ginger Sauce) كراب وافوكادو وخيار على ورق الصويا مع التمبورا وصلصة الصويا بالزنجبيل					
<b>Sandwich</b> سندويش					
<input type="checkbox"/> Roasted Ratatouille Wrap راب الراتوتوي المشوي	<input type="checkbox"/> Steak w/ Brown Sauce ستيك مع الصلصة البنية				
<input type="checkbox"/> Turkey Caesar Mix on Toast ديك رومي مع خلطة القيصر على التوست	<input type="checkbox"/> Tuna, Gherkin Mousse on Toast موس التونا بالخيار المخلل على التوست				
<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Spicy Capsicum حلووم بالفلفل الحار	<input type="checkbox"/> Balsamic Rosemary Chicken w/ Mushroom دجاج بالبلسمك واكيليل الجبل مع الفطر				
<b>Foul Served w/ Bread</b> فول يقدم مع الخبز					
<input type="checkbox"/> Egyptian-Style خلطة مصرية	<input type="checkbox"/> Lebanese-Style خلطة لبنانية				

Notes.....

<b>Salads</b> السلطات	Portion حجم	Availability توافر	Energy طاقة
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر			
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة			
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة خضار مشكلة مع صلصة الأعشاب			
<input type="checkbox"/> Spinach & Roasted Pumpkin Salad سلطة السبانخ مع القرع المحمص			
<input type="checkbox"/> Yoghurt Eggplant Raita رايتا الروب بالبادنجان			
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Tortilla & Ranch Salad سلطة الخس الأمريكي مع التورتilla وصلصة الرانش			
<input type="checkbox"/> Rocca Beetroot Salad سلطة الجرجير مع الشمندر			
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش			
<input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة			
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة المايونيز الخفيفة			
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار			
<input type="checkbox"/> Mexican Caesar Bean Salad سلطة القيصر المكسيكية مع الفاصوليا			
<input type="checkbox"/> Potato Parsley Tahini Salad سلطة البطاطس بالبقونس والطحينة			
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Cheese & Basil جبن بالريحان	<input type="checkbox"/> Coleslaw كول سلو	

Notes.....

<b>Soup</b> الشوربات	Portion حجم	Availability توافر
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس		
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر		
<input type="checkbox"/> Chicken Mulukhiyah Soup شوربة ملوخية الدجاج		
<input type="checkbox"/> Cheese beef burger soup شوربة برجر اللحم بالجبن		
<input type="checkbox"/> Fish & Sweet Corn Soup شوربة السمك مع الذرة الحلوة		
<input type="checkbox"/> Italian Veg. Soup w/ Pasta شوربة الخضار الإيطالية بالباستا		

Notes.....

<b>Dessert</b> الحلو	Portion حجم	Availability توافر
<b>Chocolate Pieces w/ Sesame</b> قطع الشوكولاتة مع المكسرات والسمسم		
<input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاتة بالحليب	<input type="checkbox"/> White أبيض	<input type="checkbox"/> Dark داكن
<b>Cheesecake</b> تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Caramel كراميل	<input type="checkbox"/> Banana w/ Toffee موز بالتوفي
	<input type="checkbox"/> Red Velvet رد فيلث	<input type="checkbox"/> Caramel Fudge فودج الكراميل
<b>Black Bottom Cup Cake</b> كوب كيك بحشوة الجبن		
<input type="checkbox"/> Cherry الكرز	<input type="checkbox"/> Chocolate Ganache صلصة الشوكولاتة	
<b>Muhallabiya</b> محلبيه		
<input type="checkbox"/> Bethan بيضان	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Plain سادة
<input type="checkbox"/> Rahash رهش زعفران		
<input type="checkbox"/> Chocolate Pie فطيرة الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Digestive Cake كيكة الدايجستيف	
<input type="checkbox"/> Pistachio Basbousa بسبوسة الفستق	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة	
<input type="checkbox"/> Rocky Road روكي رود	<input type="checkbox"/> Banana Cake كيكة الموز	
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة		
<input type="checkbox"/> Orange, Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة الليتشي والبرتقال	<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ومانجا وأناناس)	
<input type="checkbox"/> Mango, Peach & Strawberry Fruit Salad سلطة فاكهة المانجا، الخوخ و الفراولة	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة	
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة	

Notes.....

<b>Majboos</b> مجبوس <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Garlic Butter Baked Fish w/ Grilled Veg. سمك بالفنن مع الثوم والزبدة يقدم مع الخضار السويته	<input type="checkbox"/> Chicken Musakhan Roll رول مسخن الدجاج
<b>Curry Sauce w/ Parsley Rice</b> صلصة الكاري مع الأرز باليقدون <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<b>Kebab w/ Yoghurt Tahini Sauce &amp; Saj</b> كباب بصلصة الروب والطحينة يقدم مع الصاج <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج	
<input type="checkbox"/> Pasta w/ Chicken Shawarma باستا مع شاورما الدجاج <input type="checkbox"/> Veg. Lasagne لزانبا الخضار	<b>Kuwaiti Dolma w/ Minced Meat</b> دولما كويتية مع اللحم المفروم <input type="checkbox"/> Vine Leaves & Cabbage ملفوف مع ورق العنب <input type="checkbox"/> Zucchini كوسا	
<input type="checkbox"/> Chicken Fricassee w/ Mashed Potato فريكاسية الدجاج مع البطاطس المهروسة	<b>Spaghetti</b> اسباغيتي <input type="checkbox"/> Tomato, Black Olives & Feta الطماطم والزيتون الأسود والفيتا <input type="checkbox"/> Broccoli, Pistachio & Pesto بروكولي وبستو وفستق	
<input type="checkbox"/> Beef Escalope, Mashed Potato & Mushroom Sauce w/ Veg. اسكالوب اللحم البقري مع البطاطس المهروسة وصلصة الفطر مع الخضار السويته	<b>Cannelloni w/</b> كانيلوني مع <input type="checkbox"/> Broccoli & Cheese بروكولي مع الجبن <input type="checkbox"/> Bolognese لحم مفروم <input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر وجبن	
<input type="checkbox"/> Herb Crusted Salmon w/ Baby Carrots, Potatoes (Served w/ Tartar Sauce) سلمون مقرمش بالأعشاب مع الجزر الصغيرة والبطاطس يقدم مع صلصة التارتار	<b>Roasted Potato</b> بطاطس مشوية <input type="checkbox"/> Cheese w/ Horseradish جبن مع صلصة الفجل <input type="checkbox"/> Chili Con Carne Beef شيلي كون كارني باللحم البقري <input type="checkbox"/> Chicken & Buffalo Sauce دجاج مع صلصة البفلو <input type="checkbox"/> Chili Con Carne Veg. شيلي كون كارني بالخضار	
<b>Maglouba</b> مقلوبة <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Cauliflower & Eggplant زهرة مع باذنجان	<b>Sandwich</b> <b>سندويش</b>	
<input type="checkbox"/> Okra Rice w/ Rasam (Tamarind Sauce w/ Spices) & Cauliflower Manchurian أرز بالبامية مع الرسام (صلصة تمر هندي بالفلفل) ومنشوريا الزهرة	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Labna حلوم مع اللبنة <input type="checkbox"/> Chickpea Patty & Coleslaw كفتة النخي مع الكول سلو <input type="checkbox"/> Falafel w/ Labna Wrap راب الفلافل باللبنة	<input type="checkbox"/> Zaraksh Cranberry Chicken دجاج مع الزركش والتوت البري <input type="checkbox"/> Barbecue Roast Beef Clabatta شيباتا الروست بيف بالباربيكيو <input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي
	<input type="checkbox"/> Nikkih نخي <input type="checkbox"/> Bajjilah باجيلا <b>Served w/ Bread</b> يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Ash Served w/ Bread أش يقدم مع الخبز

Notes

Salads	السلطات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Lemon Orzo w/ Cucumber Salad سلطة لسان العصفور مع الخيار والليمون	
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البرميزان	
<input type="checkbox"/> Spinach, Apple & Radish Salad سلطة السبانخ مع التفاح والفجل	
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce, Carrot Sticks w/ Dates Salad سلطة الخس والجزر المبشور مع التمر	
<input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Pasta Olive Veg. Salad سلطة الباستا مع الزيتون والخضار	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي	
<input type="checkbox"/> Feta Veg. Salad w/ French Dressing سلطة الفيتا والخضار مع الصلصة الفرنسية	
<input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Cilantro Dressing سلطة مفرومة مشكلة مع صلصة الكزبرة	
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Dill & Spring Onion شبتن مع البصل الاخضر <input type="checkbox"/> Tahini labna لبننة طحينة

Notes

Soup	الشوربات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر	
<input type="checkbox"/> Chicken Dumpling Soup شوربة كرات الدجاج	
<input type="checkbox"/> Yoghurt Beef Pasta Soup شوربة اللحم البقري بالروب والباستا	
<input type="checkbox"/> Fish Coconut Lime Soup شوربة السمك بالليمون وجوز الهند	
<input type="checkbox"/> Creamy Tomato Basil Soup شوربة الطماطم الكريمة بالريحان	

Notes

Dessert	الحلو
<b>Tik Dessert</b> حلو التيك <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Date تمر <input type="checkbox"/> Pistachio الفستق	
<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Peanut Butter زبدة الفول السوداني	
<b>Tart</b> تارت <input type="checkbox"/> Cherry Crumble كرمبل الكرز <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Apple Crumble كرمبل التفاح	
<b>Rice Crispy Cookies</b> كوكيز الرايس كرسبي	
<input type="checkbox"/> White Chocolate شوكولاتة بيضاء	<input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاتة بالحليب <input type="checkbox"/> Dark Chocolate شوكولاتة داكنة
<input type="checkbox"/> Passion Fruit Mousse Parfait بارفيت موس الباشن فروت	<input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice قطع الشوكولاتة الطرية
<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانिला	<input type="checkbox"/> Baklava بقلاوة
<input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) بسبيسة (حلو جوز الهند)	<input type="checkbox"/> Chocolate Basbousa بسبوسة الشوكولاتة
<b>Your Choice of Fruit</b> <b>اختيارك من الفاكهة</b>	
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Mango, Pineapple, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (مانجا وأناناس ورمان)	
<input type="checkbox"/> Apple, Peach w/ Orange Juice Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الخوخ وعصير البرتقال	
<input type="checkbox"/> Kiwi & Strawberry Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والفراولة	
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة	
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes

 LOW SALT  NO SALT  LOW SPICE  NO SPICE 

الأربعاء Wednesday

الأسبوع Week

<p><b>Kabsa</b> <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان <input type="checkbox"/> Fish سمك</p> <p><input type="checkbox"/> Fish &amp; Shrimp Fettuccine w/ Smoked Red Capsicum Sauce فيتوشيني الروبيان والسمك مع صلصة الفلفل البارد المدخنة</p> <p><b>Mashed Potato Baked w/ Herbs</b> <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك بطاطس مهروسة وأعشاب بالفرن</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Rolls in Pomegranate Sauce w/ Potato &amp; Veg. رولات الدجاج بصلصة ديس الرمان مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية</p> <p><input type="checkbox"/> Beef Salami &amp; Cheese Pizza بيتزا سلامي اللحم البقري مع الجبن</p> <p><input type="checkbox"/> Bharwan Lamb Kebab w/ Grilled Veg. &amp; Saj بهروان كباب اللفنم مع خبز الصاج والخضار المشوية</p> <p><input type="checkbox"/> Veg. Kofta Stew w/ Tamarind Rice <input checked="" type="checkbox"/> مرق كفتة الخضار مع الأرز بالتمر الهندي</p> <p><b>Mulukhiyah</b> <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Veg. خضار <input checked="" type="checkbox"/> ملوخية</p>	<p><input type="checkbox"/> Fish Makhani (Indian Tomato Sauce w/ Cashew Nuts) w/ Parsley Potato مكخي السمك (صلصة الطماطم الهندية مع الكاجو) مع البطاطس بالبقونوس</p> <p><input type="checkbox"/> Meat Ranch Kebab w/ Grilled Veg. &amp; Garlic Ranch Potato كباب لحم بالرائش مع خضار مشوية وبطاطس بالثوم والرائش</p> <p><input type="checkbox"/> Cheesy Mashed Potato Bake Topped w/ Sauteed Mushroom بطاطس مهروسة بالجبن بحشوة حمسة المشروم</p> <p><input type="checkbox"/> Sweet Potato &amp; Bean Hummus w/ Veg. Stick &amp; Roasted Bread حمص البطاطا الحلوة مع الفاصوليا البيضاء تقدم مع أصابع الخضار والخبز المحمص</p> <p><b>Macaroni Bake</b> <input type="checkbox"/> Chicken &amp; Mushroom دجاج مع فطر <input type="checkbox"/> Cheese جبنة <input checked="" type="checkbox"/> Tuna تونا <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><b>Arabian Pita Burger</b> <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Veg. خضار <input checked="" type="checkbox"/> برجر البيتا العربي</p> <p><b>Phyllo Squares w/ Topping</b> <input type="checkbox"/> Chicken Sausage نقانق الدجاج <input type="checkbox"/> Egg, Bacon &amp; Veg. بيض وبيكون مع الخضار <input type="checkbox"/> Za'atar &amp; Halloumi حلوم مع الخضار المشوية على البنيبي <input checked="" type="checkbox"/> Chicken &amp; Broccoli دجاج مع البروكولي <input type="checkbox"/> Feta, Olives &amp; Tomato فيتا وزيتون مع الطماطم <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><b>Sandwich</b> <input type="checkbox"/> English Muffin w/ Turkey &amp; Omelet مافن إنجليزي مع الديك الرومي والأومليت <input type="checkbox"/> Chinese Sweet Chilli Chicken Wrap راب الدجاج الصيني بالفلفل الحار والحلو <input type="checkbox"/> Club Croissant كلوب الكرواسان <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Grilled Veg. Panini حلوم مع الخضار المشوية على البنيبي <input type="checkbox"/> Labna &amp; Za'atar on Olive Focaccia لبننة بالزعر مع الفوكاشيا بالزيتون <input type="checkbox"/> Beef Teriyaki ترياكي اللحم البقري</p> <p><b>Hummus Served w/ Arabic Bread</b> <input type="checkbox"/> Beef Mix خلطة اللحم البقري <input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج <input type="checkbox"/></p>
---	--

Notes

Salads السلطات	Portion حجم	Portion حجم
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر		
<input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار والصلصة الحمراء)		
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الجرجير مع الفطر والرمان		
<input type="checkbox"/> Strawberry & Mint Salad سلطة الفراولة والنعناع		
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Mustard Vinaigrette سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الخردل		
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce & Black Lentil Salad w/ Cumin Lime Dressing سلطة الخس المشكل مع العدس الأسود وصلصة الكمون بالليمون		
<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب مع ديس الرمان		
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش		
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار		
<input type="checkbox"/> Falafel Salad سلطة الفلافل		
<input type="checkbox"/> Green Beans in Oil فاصوليا بالزيت		
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Sour Cream Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الكريمة الحامضة		
<input type="checkbox"/> Spinach Feta Cheese Salad سلطة السبانخ بالفيتا		
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> <input type="checkbox"/> Diet Care Tartar تارتار دايت كير <input type="checkbox"/> Cheddar شيدر تغميسة الخضار مع صلصة		

Soup الشوربات	Portion حجم	Portion حجم
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Cream of Chicken Soup شوربة كريمة الدجاج		
<input type="checkbox"/> Beef Shabzi Soup شوربة الشبزي باللحم البقري		
<input type="checkbox"/> Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Fish Parmesan Soup w/ Spaghetti شوربة السمك مع البرميزان والسباغتي		

Dessert الحلو	Portion حجم	Portion حجم
<b>Chocolate Pieces</b> <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> White Chocolate Cornflakes كورن فليكس الشوكولاتة البيضاء قطع الشوكولاتة		
<b>Panna Cotta</b> <input type="checkbox"/> Mixed Berries توت مشكل <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Mango مانجا		
<b>Pound Cake</b> <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> English Cake كيك إنجليزي <input type="checkbox"/> Marble ماربل		
<b>Mille-Feuille</b> <input type="checkbox"/> Caramel & Nuts كراميل مع المكسرات <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة		
<b>Cheesecake</b> <input type="checkbox"/> Tropical Lime w/ Mango Sauce تروبيكال بالليمون مع صلصة المانجا <input type="checkbox"/> Toffee توفى <input type="checkbox"/> Blueberry توت أزرق <input type="checkbox"/> Date تمر		
<input type="checkbox"/> Esh Al-Saraya عش السرايا <input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك		
<input type="checkbox"/> Chewy Lemon Bar قطع كيك الليمون <input type="checkbox"/> Chocolate Molten Bites قطع الكيك بالشوكولاتة الذائبة		
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة		
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Kiwi, Pomelo, Apple) قطع الفواكه الطازجة (كيوي وبوميلي وتاج)		
<input type="checkbox"/> Grapefruit & Mango Fruit Salad سلطة فاكهة الجريب فروت مع المانجا		
<input type="checkbox"/> Grape Fruit Salad سلطة فاكهة العنب		
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة		
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم <input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة		

Notes

Notes

Notes



<b>Biryani</b> برياني	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار
<b>Shrimp in Cashewnut Stew w/</b> روبيان بصلصة الكاجو مع				
<input type="checkbox"/> Naan Bread خبز النان	<input type="checkbox"/> Potato Skewers أسياخ البطاطس			
<input type="checkbox"/> Creamy Chicken Kebab w/ Roasted Potato & Veg. كباب الدجاج الكريمي مع البطاطس المحمصّة والخضار				
<input type="checkbox"/> Steak Julienne w/ Veg. in Creamy Sauce w/ Spaghetti شرائح الستيك مع صلصة الكريمة بالخضار مع الاسباغيتي				
<input type="checkbox"/> Falafel Burger w/ Potato Wedges برجر الفلافل مع اجنحة البطاطس				
<b>Fajita Cheese Mix Served w/ Mexican Beans Rice</b> خلطة الفاهيتا مع الجبن والأرز المكسيكي بالبقوليات				
<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار		
<input type="checkbox"/> Grandma-Style Potatoes & Veg. خضار وبطاطس على طريقة الجدة	<input type="checkbox"/> Fish Sayadieh صيادية السمك			
<input type="checkbox"/> Lasagne لزانيا	<input type="checkbox"/> Chicken & Mushroom دجاج مع الفطر	<input checked="" type="checkbox"/> Eggplant بادنجان	<input type="checkbox"/> Meat لحم	

<input type="checkbox"/> Meat Kebab w/ Zaraksh Sauce, Onion, Tomato w/ Bread كباب لحم بصلصة الزركش مع البصل المشوي والطماطم الكرزى والخبز العربي الصغير				
<input type="checkbox"/> Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce باستا اللقويوني مع البرميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر			<input type="checkbox"/> Barley w/ Beans Risotto ريزوتو الشعير مع الفاصوليا	
<input type="checkbox"/> Parmesan Chicken w/ Spicy Ketchup, Potato Wedges & Veg. دجاج بالبرميزان مع الكاتشب باللفل و اجنحة البطاطس وخضار				
<b>Roasted Potato Skins w/ Sour Cream Dip</b> قشور البطاطس المشوية بالفرن مع صلصة الكريمة الحامضة			<input type="checkbox"/> Spanish Egg Mix بيض بالخلطة الاسبانية	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki دجاج ترياكي
<b>Creamy Spiral Pasta</b> باستا الحلزونية بالكريمة				
<input type="checkbox"/> Beef لحم بقرى	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood ثمار البحر		
<b>Spring Rolls w/ Sweet &amp; Spicy Dip</b> سبرينج رول مع صلصة الحلوة الحاره				
<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood ثمار البحر	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقرى		
<input type="checkbox"/> Stir Fried Veg. خضار مشوية	<input checked="" type="checkbox"/> Mushroom & Leeks فطر مع الكراث			
<b>Burger</b>	<input type="checkbox"/> Chicken w/ Green Mabouch دجاج مع المبعوج الأخضر	<input type="checkbox"/> Beef w/ Green Mabouch لحم بقرى مع المبعوج الأخضر	<input checked="" type="checkbox"/> Veggie Corn خضار بالذرة	
<input type="checkbox"/> Beef w/ Caramelized Onion & Cheese لحم بقرى مع البصل المكرمل والجبن	<input type="checkbox"/> Fish Fillet w/ Tartar فيليه السمك مع صلصة التارتار			
<b>Sandwich</b> سندويش	<input type="checkbox"/> Boiled Egg on Toast بيض مسلوق على التوست	<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي	<input type="checkbox"/> Labna, Feta w/ Herbs لبنة وفيتا مع الاعشاب	<input type="checkbox"/> Halloumi كلوم
<input type="checkbox"/> Cheddar & Cucumber on Toast شيدر على الخبز	<input type="checkbox"/> Roast Beef w/ Honey Mustard روست بيف بخردل العسل	<input type="checkbox"/> Spicy Chicken Mix خلطة الدجاج باللفل		
<input type="checkbox"/> Nikkikh نخي	<input type="checkbox"/> Bajjilah باجيلا	<b>Served w/ Bread</b> يقدم مع الخبز		<input checked="" type="checkbox"/> Ash Served w/ Bread أش يقدم مع الخبز

LOW SALT  
NO SALT  
LOW SPICE  
NO SPICE

Notes .....

Salads	السلطات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Veg. Skewers Salad سلطة أسياخ الخضار	
<input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المفرومة بصلصة المايونيز الخفيفة	
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الروب	
<input type="checkbox"/> Eggplant & Beetroot Salad سلطة الباذنجان والشمندر	
<input type="checkbox"/> Yoghurt, Cucumber, Tomato & Onion Raita رايتا الروب بالطماطم والخيار والبصل	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Potato Salad w/ Dill Dressing سلطة البطاطس مع صلصة الشبنت	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة	
<input type="checkbox"/> Muhammara Served w/ Saj محمرة تقدم مع الصاج	
<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Pomegranate & Almonds سلطة الخس المشكل مع الرمان باللوز	
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Artichoke Lemon خرشوف بالليمون
	<input type="checkbox"/> Feta فيتا

Notes .....

Soup	الشوربات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر	
<input type="checkbox"/> Chicken Mushroom Pasta Soup شوربة الدجاج مع الفطر والباستا	
<input type="checkbox"/> Japanese Beef Soup شوربة اللحم البقري اليابانية	
<input type="checkbox"/> Cream of Shrimp Soup شوربة كريمة الروبيان	
<input checked="" type="checkbox"/> Pumpkin Parmesan Soup شوربة القرع بجبنه البرميزان	

Notes .....

Dessert	الحلو		
<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Almond لوز	
<b>Tik Dessert</b> حلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Coffee قهوة
<b>Mille-Feuille</b> ملفيه	<input type="checkbox"/> Vanilla فانيليا	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة
<input type="checkbox"/> Rocky Road روكي رود	<input type="checkbox"/> Qatayef Asaffiri قطايف عسافيري		
<input type="checkbox"/> Chocolate Bread Pudding بودنج الخبز بالشوكولاتة			
<input type="checkbox"/> Almond Toffee Mocha Squares مربعات اللوز بالموكا والتوفي			
<input type="checkbox"/> Chocolate Chip Banana Cake كيك رقائق الشوكولاتة مع الموز			
<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة			
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة			
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (فراولة ورفي ورمان)			
<input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice سلطة فاكهة البوملي والمانجا والآناس مع عصير الباشن فروت			
<input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان			
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة			
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم			<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes .....

الجمعة Friday

الاسبوع Week

<b>Majboos</b> مجبوس	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Fish Mutabbak مطبق سمك		
<input type="checkbox"/> Kushari كشري		
<b>Capsicum Rice w/ Tomato Molasses Sauce</b> أرز بالفلفل البارد وصلصة ديس الطماطم	<input type="checkbox"/> Chicken Kebab كباب الدجاج	<input type="checkbox"/> Grilled Shrimp روبيان مشوي
<input type="checkbox"/> Cranberry Mushroom Beef Brisket w/ Potato Wedges & Veg. لحم بقري مع التوت البري والفطر يقدم مع أجنحة البطاطس والخضار		
<input type="checkbox"/> Conchiglie (Shell Pasta) w/ Mushroom & White Sauce باستا القواقع مع الصلصة البيضاء والفطر		
<b>Penne Pasta</b> بيني باستا	<input type="checkbox"/> Bolognese اللحم المفروم	<input type="checkbox"/> Chicken & Spinach دجاج مع سبانخ
	<input type="checkbox"/> Sweet Tomato Sauce w/ Cheese صلصة الطماطم الحلوة مع الجبن	
<b>Escalope, Mashed Potato &amp; Mushroom Sauce w/ Veg.</b> اسكالوب مع البطاطس المهروسة وصلصة الفطر مع الخضار السوتيه	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري

<input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) w/ Horseradish Bechamel & Parsley Crushed Potato سمك وروبيان بصلصة الفجل بالبشاميل مع البقدونس المجروشة باليقدونس	<input type="checkbox"/> Beef Hotdog w/ Chili Cheese نقانق بقري مع التشيلي تشيز
<input type="checkbox"/> Za'atar Chicken Rolls w/ Lemon Sauce & Mashed Potato رول الدجاج بالزعتر محشي بالجبن مع صلصة الليمون والزبدة والبطاطس المهروسة	
<input type="checkbox"/> Zucchini Stuffed w/ Veg. in Laban & Vermicelli Rice كوسا محشية بالخضار مع صلصة اللبن والأرز بالشعيرية	<input type="checkbox"/> Mushroom Pizza w/ Leek & Cheese بيتزا فطر مع كراث وجبن
<b>Mini Tortillas</b> تورتيللا صغيرة	<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر مع الجبن
	<input type="checkbox"/> Beef Burritos بوريتوز اللحم البقري
	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki دجاج ترياكي
	<input type="checkbox"/> Grilled Veg. & Sesame Sauce خضار مشوية مع صلصة السمسم
<b>Risotto</b> ريزوتو	<input type="checkbox"/> Chicken & Veg. الدجاج والخضار
	<input type="checkbox"/> Mushroom الفطر
	<input type="checkbox"/> Fish & Shrimp سمك وروبيان
	<input type="checkbox"/> Beef Stroganoff ستروجانوف لحم بقري
<b>Spaghetti w/ Chili Sin Carne (Mixed Beans &amp; Veg.)</b> اسباغيتي مع التشيلي سن كارني البقول المشكدة والخضار	<input type="checkbox"/> Veg. خضار
	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<b>Sandwich</b> سندويش	
<input type="checkbox"/> Grilled Veg. Pesto Bagel خضار مشوية مع البيستو على البيغل	<input type="checkbox"/> Club Ciabatta كلوب شيباتا
<input type="checkbox"/> Mexican Beef Burritos on Paprika Bagel بوريتوز اللحم البقري على بيغل البابريكا	<input type="checkbox"/> Turkey w/ Dill Cream Cheese Bagel ديك رومي مع الشبنت بالجبن الكريمة على البيغل
<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Basil & Tomato Pita Bread حلوم مع الطماطم والريحان بخبز البيتا	<input type="checkbox"/> Honey Mustard Chicken دجاج مع الخردل والعسل
	<input type="checkbox"/> English Muffin w/ Egg, Labna & Olives مافن انجليزي مع البيض واللبننة والزيتون
<b>Foul Served w/ Bread</b> فول يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Egyptian-Style خلطة مصرية
	<input type="checkbox"/> Lebanese-Style خلطة لبنانية

Notes

<b>Salads</b> السلطات	Portion <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Feta Veg. Salad w/ French Dressing سلطة الفيتا والخضار مع الصلصة الفرنسية	
<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Russian Dressing سلطة الخس المشكل مع الصلصة الروسية	
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Corn Salad سلطة الخس المشكل مع الذرة	
<input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Bread حمص يقدم مع الخبز	
<input type="checkbox"/> Mutabbal Served w/ Bread متبل يقدم مع الخبز	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الزوب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي	
<input type="checkbox"/> Mixed Salad w/ Garlic & Basil Dressing سلطة الخضار المشكدة مع صلصة الثوم بالريحان	
<input type="checkbox"/> Chickpea & Cucumber w/ Bulgur Salad سلطة النخ و الخيار مع البرغل	
<input type="checkbox"/> Spinach, Apple & Radish Salad سلطة السبانخ مع التفاح والفجل	
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Herbed Yoghurt روب بالأعشاب
	<input type="checkbox"/> Diet Care Ranch رانش دايت كبير

<b>Soup</b> الشوربات	Portion <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر	
<input type="checkbox"/> Chicken Lemon Soup w/ Herbs شوربة الدجاج بالليمون والأعشاب	
<input type="checkbox"/> Veg. Shabzi Soup شوربة الشبزي بالخضار	
<input type="checkbox"/> Carrot, Potato, Cabbage & Beef Soup شوربة الجزر والبطاطس والملفوف مع اللحم البقري	
<input type="checkbox"/> Chinese Ginger Noodle Seafood (Fish & Shrimp) Soup شوربة ثمار البحر (سمك وروبيان) بالزنجبيل والنودلز الصينية	

<b>Dessert</b> الحلو	Portion <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>Cheesecake</b> تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Red Velvet رد فيلغت
	<input type="checkbox"/> Apple Cinnamon تفاح بالدارسين
	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة
	<input type="checkbox"/> Cherry الكرز
<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة
	<input type="checkbox"/> White Chocolate Ganache كريمة الشوكولاتة البيضاء
<b>Baked Milk Rice</b> أرز بالحليب بالفرن	<input type="checkbox"/> Cardamon Date هيل مع التمر
	<input type="checkbox"/> Cinnamon Apple دارسين مع التفاح
	<input type="checkbox"/> Cinnamon & Nuts دارسين مع المكسرات
<b>Brownies</b> براونيز	<input type="checkbox"/> Plain سادة
	<input type="checkbox"/> Red Velvet ريد فيلغت
	<input type="checkbox"/> Milk Chocolate حليب بالشوكولاتة
<b>Cookies</b> كوكيز	<input type="checkbox"/> Cashew Caramel كراميل بالكاجو
	<input type="checkbox"/> Chocolate Chip رقائق الشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا	<input type="checkbox"/> Baklava بقلاوة
<input type="checkbox"/> Chocolate Darabeel Dessert حلو الدرابيل بالشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Strawberry Cinnamon Rolls رول الفراولة بالسينابون
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة	
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Mango, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (بوملي ومانجا وأناناس)	
<input type="checkbox"/> Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint سلطة فاكهة الفراولة والعنب مع عصير البرتقال والنعناع	
<input type="checkbox"/> Peach Orange & Pomegranate in Peach Juice سلطة فاكهة الخوخ والبرتقال مع الرمان بعصير الخوخ	
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكدة	
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes

Notes

Notes

LOW SALT  NO SALT  LOW SPICE  NO SPICE

Saturday السبت 2 Week الأسبوع

<p><b>Curry Sauce w/ Parsley Rice</b> صلصة الكاري مع الأرز باليقدون <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان</p> <p><input type="checkbox"/> Quinoa Mushroom Casserole كاسرول الكينوا مع الفطر <input checked="" type="checkbox"/> Ranch Mac &amp; Cheese معكرونة بالجبن والرائش <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Tandoori w/ Curry Chutney &amp; Saffron Rice تندوري دجاج مع صلصة الجثنى بالكاري والأرز بالزعفران</p>	<p><b>Pakistani Curry Sauce w/ Veg. &amp; Paratha Bread</b> صلصة الكاري الباكستانية مع الخضار وخبز البراثا <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Stick w/ Maple Mustard Sauce &amp; Potato دجاج على السيخ مع صلصة القيقب بالخردل والبطاطس المحمصه <input type="checkbox"/> Kuwairi Zucchini Dolma (Minced Beef) دولما الكوسا الكويتية (اللحم المفروم)</p> <p><input type="checkbox"/> Beef Shawarma w/ Garlic Mashed Potatoes شاورما اللحم البقري مع البطاطس المهروسة <input checked="" type="checkbox"/> Kushari w/ Freekeh كشري بالفريك <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Hamsat Potato w/ Cashew Sauce &amp; Naan Bread حمسة البطاطس مع صلصة الكاجو وخبز النان <input checked="" type="checkbox"/></p>
<p><b>Steak w/ Pomegranate &amp; Veg. w/</b> ستيك بصلصة الرمان والخضار السوتيه مع <input type="checkbox"/> Mushroom Mashed Potato بطاطس مهروسة بالفطر <input type="checkbox"/> Plain Mashed Potato بطاطس مهروسة سادة <input type="checkbox"/> Potato Wedges أجنحة البطاطس</p>	<p><b>Pesto Spaghetti Topped w/ Sweet Mix</b> سباغيتي مع البستو والخطة الحوة <input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج</p> <p><b>Crispy Tacos</b> التاكو المقرمشة <input type="checkbox"/> Bean Mix w/ Diet Care Ranch فاصوليا مشكلة مع رائش دايت كبير <input checked="" type="checkbox"/> Chicken &amp; Veg. Mix دجاج مع خلطة الخضار <input type="checkbox"/> Beef w/ Sour Red Cabbage لحم بقري مع الملفوف الأحمر الحامض <input type="checkbox"/> Fish &amp; Shrimp سمك وروبيان</p>
<p><b>Kabsa</b> كبسة <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان <input type="checkbox"/> Fish سمك</p>	<p><b>Picatta (Soft Fillet Cuts in Caper Sauce) w/ Mashed Potato &amp; Veg.</b> بيكاتا (قطع الفيلية الطرية بصلصة الكبر) مع البطاطس المهروسة والخضار <input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك</p>
<p><b>Mexican Rice w/ Beans &amp; Cheddar</b> أرز مكسيكي مع البقوليات والشيدر <input type="checkbox"/> Plain سادة <input checked="" type="checkbox"/> Chicken Chili Con Carne شيلي كن كاري بالدجاج</p>	<p><b>Sandwich</b> سندويش <input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي <input type="checkbox"/> Mushroom w/ Tahini فطر بالطبينة <input type="checkbox"/> Tuna Gherkin Ciabatta موسى التونا بالخيار المخلل على الشيباتا <input type="checkbox"/> Turkey &amp; Mustard Chicken ديك رومي مع الدجاج والخردل <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Labna &amp; Cucumber حلوم مع اللبنه والخيار <input type="checkbox"/> Beef &amp; Sour Cabbage w/ Horseradish Baguette لحم بقري مع الملفوف الحامض بصلصة الفجل على الباجيت</p>
<p><b>Stroganoff Mix w/ Linguine Pasta</b> خلطة الستروجانوف مع باستا اللغويني <input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج</p>	<p><b>Hummus Served w/ Arabic Bread</b> حمص يقدم مع الخبز العربي <input type="checkbox"/> Beef Mix خلطة اللحم البقري <input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج</p>

Notes

Salads السلاطات	Portion حجم	Calories سعرات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر		
<input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار و صلصة الحمراء)		
<input type="checkbox"/> Roasted Veg. Potato Salad w/ Yoghurt & Herbs Dressing سلطة البطاطس والخضار المشوية مع صلصة الروب بالأعشاب		
<input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Cilantro Dressing سلطة مفرومة مشكلة مع صلصة الكزبرة		
<input type="checkbox"/> Lentil Barley Salad سلطة العدس والشعير		
<input type="checkbox"/> Moroccan Rocca Chickpea Salad سلطة الجرجير المغربية والنخي		
<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب مع الليمون		
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش		
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار		
<input type="checkbox"/> Falafel Salad سلطة الفلافل		
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة الخس المشكل مع صلصة الأعشاب		
<input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Basil & Yoghurt Dressing سلطة الخيار مع صلصة الروب بالريحان		
<input type="checkbox"/> Beetroot Basil Salad سلطة الشمندر مع الريحان		
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تمغيسة الخضار مع صلصة <input type="checkbox"/> Olive & Cheese زيتون مع الجبن <input type="checkbox"/> Cheddar شيدر		

Notes

Soup الشوربات	Portion حجم	Calories سعرات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمه الفطر <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Chicken & Sweet Corn Soup شوربة الدجاج بالذرة الحلوة		
<input type="checkbox"/> Ash Reshteh Beef Soup شوربة الأاش رشته باللحم البقري		
<input type="checkbox"/> Red Chili Fish & Shrimp Chowder Soup شوربة شاورد السمك والروبيان مع الفلفل الأحمر		
<input type="checkbox"/> Veg. Herbed Chowder Soup شوربة تشاورد الخضار بالأعشاب <input checked="" type="checkbox"/>		

Notes

Dessert الحلو	Portion حجم	Calories سعرات
<b>Chocolate Pieces w/ Nuts &amp; Caramel</b> قطع الشوكولاته مع المكسرات والكaramel <input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاتة بالحليب <input type="checkbox"/> White أبيض <input type="checkbox"/> Dark داكن		
<b>Tik Dessert</b> حلو التيك <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Date تمر <input type="checkbox"/> Coffee قهوة <input type="checkbox"/> Eclairs اكليز		
<b>Tart</b> تارت <input type="checkbox"/> Lemon Cream Cheese ليمون بالجبنه الكريميه <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Cherry Crumble كرمبل الكرز <input type="checkbox"/> Apple Crumble كرمبل التفاح		
<input type="checkbox"/> Coconut Banana Cream Pie فطيرة الموز وجوز الهند بالكريمة <input type="checkbox"/> Russian Chip Cake كيكه روسية		
<input type="checkbox"/> Mini Apple Cream Crisp Cups أكواب التفاح الصغيرة المقرمشة بالكريمة <input type="checkbox"/> Um Ali أم علي		
<input type="checkbox"/> Cherry Black Forest Cake كيكه البلاك فورست بالكرز <input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك		
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Orange, Lychee) قطع الفواكه الطازجة (رمان وبرتقال ولبنتني) <input type="checkbox"/> Apple, Pineapple w/ Raisins Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الأناناس والكشمش <input type="checkbox"/> Kiwi Mango in Mango Juice سلطة فاكهة الكيوي و المانجو بعصير المانجو <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة <input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم <input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة		

Notes

LOW SALT NO SALT NO SPICE LOW SPICE

الأسبوع 2 Sunday

<b>Biryani</b> برياني	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Grilled Salmon on Veg. & Teriyaki w/ Noodles سلمون مشوي بالخضار مع صلصة الترياكي يقدم مع النودلز					
<input type="checkbox"/> Chicken Nuggets, Thousand Island w/ Mashed Potato & Veg. ناجت الدجاج مع صلصة الأوزونذ ايلند والبطاطس المهروسة والخضار					
<input type="checkbox"/> Beef Roulades w/ Herb Mashed Potato & Parsley Carrots رولاد اللحم البقري مع البطاطس المهروسة بالأعشاب والجزر السوتيه بالقدونس					
<input type="checkbox"/> Mumawash مموش					
<input type="checkbox"/> Fish Sayadieh صيادية السمك					
<b>Fajita Cheese Mix Served w/ Mexican Beans Rice</b> خلطة الفاهيتا مع الجبن والأرز المكسيكي بالبقوليات					
<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Veg خضار			
<b>Lasagne</b> لزانيا	<input type="checkbox"/> Chicken & Mushroom دجاج بالفطر	<input type="checkbox"/> Meat لحم			
	<input type="checkbox"/> Mushroom & Creamy Spinach فطر مع السبانخ بالكريمة				
<b>Whole Bulgur w/ Vermicelli</b> برغل كامل مع الشعيرية	<input type="checkbox"/> Chicken Stew مرق الدجاج	<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار			

<input type="checkbox"/> Fish Malai Tikka w/ Caraway Potatoes & Mint Chutney ملاي تكا السمك مع البطاطس المحمصه بالكراوية وجثني النعناع	<input type="checkbox"/> Cabbage Stuffed w/ Rice & Veg. ملفوف محشي مع الأرز والخضار	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken & Pineapple in Coconut Sauce w/ Veg. Noodles دجاج بصلصة جوز الهند والأناناس مع النودلز بالخضار		
<b>Meat Kofta w/ Potatoes</b> كفتة لحم مع البطاطس	<input type="checkbox"/> Tomato Sauce صلصة الطماطم	<input type="checkbox"/> Tahini Sauce صلصة الطحينة
<input type="checkbox"/> Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce باستا اللنقوني مع البرميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر		
<b>Spagheti w/ Sauce</b> اصناغيتي مع صلصة	<input type="checkbox"/> Bolognese لحم مفروم	<input type="checkbox"/> Tomato طماطم
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Green Peas & Peanut Sauce فاصولياء خضراء وصلصة الفول السوداني
<b>Cashew Potato Korma w/ Naan</b> كورما البطاطس بالكاجو مع خبز النان	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<b>Wraps</b>		
<input type="checkbox"/> Fish Teriyaki ترياكي السمك	<input type="checkbox"/> Feta & Veg. فيتا مع الخضار	<input type="checkbox"/> Beef Burrito بوريتو باللحم البقري
<input type="checkbox"/> Chicken w/ Ranch دجاج بالرانش	<input type="checkbox"/> Veg. Hamsa w/ Dill Tortilla حمسة الخضار مع التورتيللا بالثبنت	
<b>Sandwich</b>		<b>سندويش</b>
<input type="checkbox"/> Roasted Ratatouille Veg. Mix خلطة خضار الراتوي المشوية	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Light Pesto Mayo Ciabatta حلو مع مايونيز البستو الخفيف على الشيباتا	
<input type="checkbox"/> Caramalised Chicken Sesame Wrap راب الدجاج المكرمل مع السمسم	<input type="checkbox"/> Brown Steak Wrap w/ Mushroom راب الستيك البني بالفطر	<input type="checkbox"/> Club كلوب
<input type="checkbox"/> English Muffin w/ Egg Labna & Olives مافل إنجليزي مع البيض باللبنه والزيتون	<input type="checkbox"/> Turkey w/ Dill Cream Cheese Bagel ديك رومي مع الجبنة الكريمة بالثبنت على البيغل	
		<b>Foul Served w/ Bread</b> فول يقدم مع الخبز
		<input type="checkbox"/> Egyptian-Style خلطة مصرية
		<input type="checkbox"/> Lebanese-Style خلطة لبنانية

Notes.....

<b>Salads</b> السلطات	Portion مقدار	Energy طاقة
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر		
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة		
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع صلصة البرميزان والزيتون		
<input type="checkbox"/> Couscous w/ Spinach & Mango Dressing كسكس مع السبانخ وصلصة المانجا		
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing سلطة الجرجير مع الخضار المشكلة وصلصة الزعتر		
<input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المفرومة بصلصة المايونيز الخفيفة		
<input type="checkbox"/> Yoghurt, Cucumber, Tomato & Onion Raita رايتا الروب بالطماطم والخيار والبصل		
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش		
<input type="checkbox"/> Moroccan Beetroot & Grapefruit Salad سلطة الشمندر والجريب فروت المغربية		
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار		
<input type="checkbox"/> Greek Pasta Salad سلطة الباستا اليونانية		
<input type="checkbox"/> Iceberg, Cucumber Salad w/ Yoghurt Herb Dressing سلطة الخس الأمريكي والخيار مع صلصة الروب بالأعشاب		
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Olives, Corn & Ranch Salad سلطة الخس المشكل والزيتون والذرة مع صلصة الرانش		
<input type="checkbox"/> Roasted Eggplant w/ Mixed Greens & Pomegranate سلطة الباذنجان المحمص مع الخضار المشكلة والرمان		
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Cheese & Pesto جبين مع البيستو	<input type="checkbox"/> Dill & Spring Onion شبتين وبصل أخضر

Notes.....

<b>Soup</b> الشوربات	Portion مقدار	Energy طاقة
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس		
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر		
<input type="checkbox"/> Chicken Tortilla Soup شوربة تورتيلا الدجاج		
<input type="checkbox"/> Beef Goulash Soup شوربة الغولاش باللحم البقري		
<input type="checkbox"/> Shrimp Corn Soup شوربة الروبيان بالذرة		
<input type="checkbox"/> Potato Basil Soup شوربة البطاطس بالريحان		

Notes.....

<b>Dessert</b> الحلو	Portion مقدار	Energy طاقة
<b>Cheesecake</b> تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Marble ماربل	<input type="checkbox"/> Carrot جزر
	<input type="checkbox"/> Caramel كراميل	<input type="checkbox"/> Blueberry توت أزرق
<b>Rice Crispy Cookies</b> كوكيز الرايس كرسبي		
<input type="checkbox"/> White Chocolate شوكولاتة بيضاء	<input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاتة بالحليب	<input type="checkbox"/> Dark Chocolate شوكولاتة داكنه
<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> White Chocolate Hazelnut Truffle ترايفل الشوكولاته البيضاء بالبنقد
<b>Swiss Roll</b> سويس رول	<input type="checkbox"/> Lemon ليمون	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة
	<input type="checkbox"/> Nutella نوتيللا	
<b>Muhallabiya</b> محبلية	<input type="checkbox"/> Basboosa بسبوسة	<input type="checkbox"/> Kunafa كنافة
	<input type="checkbox"/> Plain سادة	
<input type="checkbox"/> Mixed Nuts Basbousa بسبوسة المكسرات المشكلة	<input type="checkbox"/> Chocolate Truffle Cake كيكة الترافل بالشوكولاتة	
<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Rocky Road روكي رود	
<input type="checkbox"/> Frozen Berry Crunch Cake كيكة التوت المقرمشة المتلجة		
<b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة		
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (رمان وتفاح وكيوي)		
<input type="checkbox"/> Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint سلطة فاكهة الفراولة والعنب وعصير البرتقال والنعناع		
<input type="checkbox"/> Orange & Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة البرتقال مع الليتشى		
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة		
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة	

Notes.....

LOW SALT  NO SALT  LOW SPICE  NO SPICE

الاليتين   
 Monday   
 الاسبوع 2   
 Week

<p><b>Majboos</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken مجبوس لحم دجاج</p> <p><input type="checkbox"/> Grilled Fish w/ Pickle Sauce, Escalloped Potato &amp; Veg. سمك مشوي مع صلصة المخلل واسكالوب البطاطس والخضار</p> <p><b>Armenian Yoghurt Stew w/ Vermicelli Rice</b> <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Beef مرق الروب الأرمني مع الأرز بالشعيرية لحم دجاج لحم بقري</p> <p><input type="checkbox"/> Rice w/ Chicken Barbecue Curry أرز مع كاري الدجاج بالبازيكيو</p> <p><input type="checkbox"/> Potato Gratin w/ Veg. &amp; Bechamel غراتين البطاطس مع الخضار والبيشاميل</p> <p><input type="checkbox"/> Margherita Pizza بيتزا مارجاريتا</p> <p><b>Kidney Bean Stew w/ Vermicelli Rice</b> <input type="checkbox"/> Veg. <input type="checkbox"/> Beef مرق فاصوليا مع الأرز بالشعيرية لحم بقري</p> <p><b>Beef Stroganoff w/</b> ستروجانوف اللحم البقري مع</p> <p><input type="checkbox"/> Plain Mashed Potato <input type="checkbox"/> Plain Wedges <input type="checkbox"/> Sauteed Veg. بطاطس مهروسة سادة أخنحة البطاطس خضار سوتية</p> <p><b>Ravioli w/</b> <input type="checkbox"/> Spinach Feta Mix in Capsicum Sauce <input checked="" type="checkbox"/> رافولي سبانخ وفيتا مع صلصة الفلفل الحار</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Pomegranate Mix in Labna Sauce خلطة الدجاج مع الرمان بصلصة اللبن</p> <p><input type="checkbox"/> Seafood in Dill Sauce <input type="checkbox"/> Beef Sausage in Tomato Sauce سجق للحم البقري بصلصة الطماطم ثمار البحر بصلصة الشبت</p>	<p><input type="checkbox"/> Seafood Teriyaki w/ Parsley Crushed Potato &amp; Carrots (Fish &amp; Shrimp) تريايكي السمك و الروبيان مع البطاطس المجروشة بالبقدونس و الجزر</p> <p><input type="checkbox"/> Brown Bulgur &amp; Vermicelli w/ Chicken Hamsa Topping برغل أسمر وشعيرية مع حسنة الدجاج</p> <p><input type="checkbox"/> Green Beans &amp; Chicken w/ Mashed Potato فاصوليا خضراء ودجاج مع البطاطس المهروسة</p> <p><input type="checkbox"/> Kushari Pasta باستا الكشري</p> <p><b>Burger</b> <input type="checkbox"/> Steak House <input type="checkbox"/> Barbecue Chicken ستيك هاوس دجاج بالبازيكيو</p> <p><input type="checkbox"/> Fish w/ Green Mabouch <input type="checkbox"/> Veggie Corn سمك مع المعبوج الأخضر خضار بالذرة</p> <p><b>Chinese Noodles</b> <input type="checkbox"/> Seafood (Fish &amp; Shrimp) <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Beef <input type="checkbox"/> Veg. نودلز صينية سمك وروبيان دجاج لحم بقري خضار</p> <p><b>Crispy Cups Filled w/</b> <input type="checkbox"/> Veg. Noodles <input type="checkbox"/> Beef Noodles أكواب مقرمشة محتوية بـ نودلز الخضار نودلز باللحم البقري</p> <p><input type="checkbox"/> Beefroot, Feta &amp; Mint <input type="checkbox"/> Chicken Hariyali شمندر والفيثا والنعناع دجاج هاريالي</p> <p><b>Sandwich</b> <input type="checkbox"/> Balsamic Rosemary Chicken w/ Mushroom دجاج بالبلسمك واكليل الجبل مع الفطر</p> <p><input type="checkbox"/> Turkey w/ Mushroom &amp; Cheese ديك رومي مع الفطر والجبن</p> <p><input type="checkbox"/> Cheese &amp; Labna w/ Cucumber on Roasted Toast جبن ولبنة مع الخيار على التوست المحمص</p> <p><input type="checkbox"/> Tuna Basil Mousse on Sesame Bagel موس التونا بالريحان على بيغل السمسم</p> <p><input type="checkbox"/> Halloumi &amp; Roasted Capsicum Baguette حلووم مع الفلفل الحار المحمص على الباغيث</p> <p><input type="checkbox"/> Steak &amp; Cheddar Cheese Ciabatta ستيك بقري مع جبن الشيدر على الشيباتا</p> <p><input type="checkbox"/> Nikkih <input type="checkbox"/> Bajillah <b>Served w/ Bread</b> نخي باجيلا يقدم مع الخبز</p> <p><input type="checkbox"/> Ash Served w/ Bread أش يقدم مع الخبز</p>
--	---

LOW SALT  
NO SALT  
LOW SPICE  
NO SPICE

Notes.....

<p><b>Salads</b> <input type="checkbox"/> السَّلَطَات</p> <p><input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر</p> <p><input type="checkbox"/> Tabboula تبولة</p> <p><input type="checkbox"/> Spinach Capsicum Salad سلطة السبانخ مع الفلفل الحار</p> <p><input type="checkbox"/> Rocca Beetroot Salad سلطة الجرجير مع الشمندر</p> <p><input type="checkbox"/> Lettuce w/ Grilled Veg. Salad سلطة الخس مع الخضار المشوية</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الروب</p> <p><input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص</p> <p><input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش</p> <p><input type="checkbox"/> Mexican Caesar Bean Salad سلطة القيصر المكسيكية مع الفاصوليا</p> <p><input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار</p> <p><input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة</p> <p><input type="checkbox"/> Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي</p> <p><input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Basil &amp; Yoghurt Dressing سلطة الخيار مع صلصة الروب بالريحان</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Corn Salad سلطة الخس المشكل مع الذرة</p> <p><b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> <input type="checkbox"/> Coleslaw <input type="checkbox"/> Cheddar تغميسة الخضار مع صلصة كول سلو شيدر</p>	<p><b>Soup</b> <input type="checkbox"/> الشوربات</p> <p><input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس</p> <p><input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر</p> <p><input type="checkbox"/> Coconut Curry Chicken Soup شوربة الدجاج وجوز الهند بالكاري</p> <p><input type="checkbox"/> Hot &amp; Sour Beef Soup شوربة اللحم البقري الحامضة بالفلفل</p> <p><input type="checkbox"/> Fish &amp; Sweet Potato Soup شوربة السمك مع البطاطا الحلوة</p> <p><input type="checkbox"/> Broccoli Soup شوربة البروكولي</p>	<p><b>Dessert</b> <input type="checkbox"/> الحلو</p> <p><b>Chocolate Pieces</b> <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Milk Choco-Hazelnut Truffle قطع الشوكولاتة سادة شوكولاتة الحليب مع البندق</p> <p><b>Tik Dessert</b> <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Pistachio <input type="checkbox"/> Chocolate حلو التيك سادة فستق شوكولاتة</p> <p><input type="checkbox"/> Hot Apple Cake w/ Vanilla كعكة التفاح الساخنة بالفانيليا</p> <p><input type="checkbox"/> Eclair Parfait Cake كعكة بارفيه الاكليس</p> <p><input type="checkbox"/> Chocolate Chip Cookie Brownie كوكي البراوني مع رقائق الشوكولاتة</p> <p><input type="checkbox"/> Coffee Cake كعكة القهوة</p> <p><input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا</p> <p><input type="checkbox"/> Baklava بقلاوة</p> <p><input type="checkbox"/> Banana Toffee Kunafa كنافة الموز بالتوفي</p> <p><b>Mousse</b> <input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut <input type="checkbox"/> Passion Fruit موس شوكولاتة البندق باشن فروت</p> <p><input type="checkbox"/> 3 Chocolate Layers <input type="checkbox"/> Plain 3 طبقات شوكولاتة سادة</p> <p><b>Your Choice of Fruit</b> <input type="checkbox"/> اختيارك من الفاكهة</p> <p><input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Lychee) قطع الفواكه الطازجة (رفي ويطيخ وليتشي)</p> <p><input type="checkbox"/> Pomelo, Mango &amp; Pineapple w/ Passion Fruit Juice سلطة فاكهة اليومي والمانجا والأناناس مع عصير الباشن فروت</p> <p><input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint &amp; Pomegranate سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Of The Day <input type="checkbox"/> Fruit Kebab فاكهة اليوم كباب الفاكهة</p>
--	---	--

الثلاثاء Tuesday  
الاسبوع Week 2

Notes.....

<b>Kabsa</b> كبسة <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Fish w/ Sage Sauce & Lemon Crushed Potato & Veg. سمك بصلصة الميرامية والباطس المجروشة بالليمون مع الخضار <input type="checkbox"/> Chicken Swiss Roll w/ Mashed Potatoes سويس رول الدجاج مع البطاطس المهروسة
<input type="checkbox"/> Fish w/ Tahini Sauce Served w/ Dill Rice سمك بصلصة الطحينة يقدم مع الأرز بالشبث	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <b>Döner (German Shawarma) w/ Tzatziki Sauce (Yoghurt)</b> دونر (شاورما المانية) مع صلصة التتسازيكي (الروب)
<input type="checkbox"/> Shrimp Florentine w/ Caramelized Garlic & Mashed Potato روبيان فلورنتين مع الثوم المكرمل والبطاطس المهروسة	<input type="checkbox"/> Mexican Beef Goulash w/ Sundried Tomato & Mashed Potato مرق غولاش اللحم البقري المكسيكي يقدم مع البطاطس المهروسة بالطماطم المجففة <input type="checkbox"/> Balaleet w/ Omelet بلا ليط مع الأومليت
<input type="checkbox"/> Pasta w/ Chicken Shawarma باستا مع شاورما الدجاج	<b>Sushi Roll</b> سوشي رول <input type="checkbox"/> Crab, Asparagus & Mango (Mango Mayo Sauce) كراب وهليون ومانجا مع صلصة المانجا <input type="checkbox"/> Asparagus, Beetroot & Portobello Mushrooms (Tempura Flakes & Berry Dressing) هليون مع شمندر وفطر البورتابيلو على ورق الصويا مع التمبورا وصلصة التوت <input type="checkbox"/> Fish w/ Beetroot & Avocado (Red Chili Sauce) سمك مع الشمندر والأفوكادو على ورق الصويا مع صلصة الفلفل الحمر
<b>Kibbeh Bil Laban w/ Rice</b> كبة باللبن مع الأرز <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Veg. خضار	<b>Risotto</b> ريزوتو <input type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Mushroom صلصة وردية مع الفطر <input type="checkbox"/> Three Cheese ثلاث أجبان <input type="checkbox"/> Lemon Chicken دجاج بالليمون <input type="checkbox"/> Pumpkin Parmesan قرع بالبرميزان
<input type="checkbox"/> Creamy Veg. Potato Bake خضار مخبوزة بالفرن مع البطاطس بالصلصة الكريمة <input type="checkbox"/> Veg. Lo Mein (Chinese Noodles w/ Sauce) لومن الخضار (نودلز صينية مع صلصة)	<b>Sandwich</b> سندويش <input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia خضار مشوي مع السمسم على الفوكاشيا <input type="checkbox"/> Meat Stroganoff Ciabatta ستروجانوف لحم على الشيباتا <input type="checkbox"/> Olive Pesto w/ Mozzarella & Basil Bagel بيستو الزيتون مع الموزاريلا والريحان على بيغل <input type="checkbox"/> Chicken Tikka دجاج تكا <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Basil & Tomato Pita حلوم بالريحان والطماطم بخبز البيتا
<b>Okra Stew w/ White Rice</b> مرق البامية مع الأرز الأبيض <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Meat لحم	<b>Hummus Served w/ Arabic Bread</b> حمص يقدم مع الخبز العربي <input type="checkbox"/> Beef Mix خلطة اللحم البقري <input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج
<b>German Meatball in White Sauce &amp; Parsley Potatoes</b> كرات اللحم الألمانية بالصلصة البيضاء والبطاطس باليقدونس <input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج	

Notes

Salads السلطات	Soup الشوربات	Dessert الحلو
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر <input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار والصلصة الحمراء) <input type="checkbox"/> Iceberg, Cucumber Salad w/ Yoghurt Herb Dressing سلطة الخس الأمريكي والخيار مع صلصة الروب بالأعشاب <input type="checkbox"/> Mixed Lettuce Salad w/ Walnut Date Dressing سلطة الخس المشكلة مع صلصة التمر بالجوز <input type="checkbox"/> Mixed Thai Salad سلطة التايلندية المشكلة <input type="checkbox"/> Spinach & Roasted Pumpkin Salad سلطة السبانخ مع القرع المشوي <input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب بديس الرمان <input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش <input type="checkbox"/> Muhammara w/ Saj Bread حمرة مع خبز الصاج <input type="checkbox"/> Potato parsley Salad سلطة البطاطس واليقدونس <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار <input type="checkbox"/> Rocca Mango Salad w/ Feta Dressing سلطة الجرجير مع المانجا وصلصة الفيتا <input type="checkbox"/> Green Salad w/ Mexican Dressing سلطة الخضار مع الصلصة المكسيكية <b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة <input type="checkbox"/> Corn & Cheese ذرة مع الجبن <input type="checkbox"/> Caesar قيصر	<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر <input type="checkbox"/> Mexican Lime Chicken Soup شوربة الدجاج المكسيكية بالليمون الأخضر <input type="checkbox"/> Italian Wedding Soup w/ Beef Balls شوربة كرات اللحم البقري الإيطالية <input type="checkbox"/> Cream of Fish Soup شوربة كريمة السمك <input type="checkbox"/> Pumpkin Soup شوربة القرع	<b>Chocolate Pieces</b> قطع الشوكولاتة <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Cherry كرز <b>Cheesecake</b> تشيز كيك <input type="checkbox"/> Chocolate Cherry شوكولاتة بالكرز <input type="checkbox"/> Banana w/ Toffee موز بالتوفي <input type="checkbox"/> Lemony White Chocolate ليمون وشوكولاتة بيضاء <input type="checkbox"/> Lotus لوتس <b>Trifle</b> ترايفل <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Pomegranate رمان <b>Mille-Feuille</b> ملفيه <input type="checkbox"/> Vanilla فانيلا <input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Peanut Butter Chocolate Dessert حلو الشوكولاتة وزبدة الفول السوداني <input type="checkbox"/> Layali Lubnan ليالي لبنان <input type="checkbox"/> Salep سحلب <input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيلا <input type="checkbox"/> Karak Tea Dessert حلو شاي الكرك <input type="checkbox"/> Hot Apple Cake w/ Caramel كيكة التفاح الساخنة بالكراميل <b>Your Choice of Fruit</b> اختيارك من الفاكهة <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورمان وأناناس) <input type="checkbox"/> Grapes & Cantaloupe in Grape Juice سلطة فاكهة العنب مع الشمام بصير العنب <input type="checkbox"/> Kiwi, Mango & Peaches Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا والخوخ <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة <input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم <input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes

Notes

Notes

LOW SALT

NO SALT

LOW SPICE

NO SPICE

الأربعاء Wednesday

الاسبوع Week 2

<input type="checkbox"/> Beef Stew Served w/ White Rice مرق اللحم البقري يقدم مع الأرز الأبيض	<input type="checkbox"/> Black Eyed Peas لوبيا	<input type="checkbox"/> Potato بطاطس
<input type="checkbox"/> Stew Served w/ Vermicelli Rice مرق يقدم مع الأرز بالشعيرية	<input type="checkbox"/> Green Beans فاصوليا خضراء	<input type="checkbox"/> Veg. خضار
<input type="checkbox"/> Grilled Seafood Skewer w/ Lemon Butter Sauce & Potato (Fish & Shrimp) سمك وروبيان مشوي على السيخ يقدم مع صلصة الزبدة بالليمون والبطاطس المحمص		
<input type="checkbox"/> Roasted Chicken w/ Almond & Vermicelli rice دجاج مشوي مع اللوز مع الأرز بالشعيرية		
<input type="checkbox"/> Beef w/ Dates Served w/ Lentil Rice لحم بقري بالتمر مع الأرز بالعدس		
<input type="checkbox"/> Capsicum & Minced Meat Stew w/ Spaghetti صلصة الفلفل البارد واللحم المفروم مع الاسباغيتي		
<input type="checkbox"/> Chickpea Curry w/ Cumin Bulgur كاري النخي مع البرغل بالكومن		
<input type="checkbox"/> Fish Mutabbak مطبق سمك		
<b>Grandma-Style Potatoes</b> بطاطس على طريقة الجدة	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Lasagne لزانيا	<input type="checkbox"/> Chicken & Mushroom دجاج مع الفطر	<input type="checkbox"/> Meat لحم
	<input type="checkbox"/> Leeks & Mushroom كرات والفطر	
	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Veg. خضار

<b>Pomegranate Kebab w/ Baba Ghanoush &amp; Potato</b> كباب الرمان يقدم مع البابا غنوج والبطاطس	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم
<b>Linguine Pasta w/ Ground Stroganoff Sauce</b> لنغويني باستا مع صلصة السترجانوف المفروم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<b>Kebab Skewer w/ Mushroom Potato Curry</b> سيخ كباب مع كاري الفطر والبطاطس	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Ground Beef Spinach Potato Bake بطاطس بالقرن مع لحم بقري مفروم وسبانخ	<input type="checkbox"/> Root Veg. Potato Gratin غراراتان الخضار الجذرية مع البطاطس	
<input type="checkbox"/> Mashed Potato Casserole w/ Broccoli Cauliflower Gravy كاسرول البطاطس المهروسة مع صلصة البروكولي والزهرة		
<b>Crispy Tacos</b> التاكو المقرمشة	<input type="checkbox"/> Beef w/ Sour Cabbage لحم بقري مع الملفوف الحامض	<input type="checkbox"/> Chicken Patty كفتة الدجاج
<b>Canape Sandwich</b> سندويش كاتيه	<input type="checkbox"/> Egg w/ Parsley بيض مسلوق مع البقدونس	<input type="checkbox"/> Tuna & Gherkin Mousse موس التونا بالمخلل
	<input type="checkbox"/> Pepper Steak w/ Mushroom ستيك بالفلفل الأسود والفطر	<input type="checkbox"/> White Bean Chowder شودر الفاصولياء البيضاء
<b>Sandwich</b>	<b>سندويش</b>	<b>Foul Served w/ Bread</b> فول يقدم مع الخبز
<input type="checkbox"/> Club Ciabatta كلوب شيباتا	<input type="checkbox"/> Tuna Onion Mousse موس التونا بالبصل	<input type="checkbox"/> Mushroom w/ Tahini فطر بالطحينة
<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Labna & Cucumber حلوم باللبننة والخيار	<input type="checkbox"/> Veg. Mash w/ Brown Rye Bread مهروس الخضار على خبز الراي الأسمر	<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي
<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki Sesame Pita تريايكي الدجاج على بيتا السمسم	<input type="checkbox"/> Beef Salami Pizza Mix Bagel خلطة البيترز والسلامي البقري على البيغل	<input type="checkbox"/> Egyptian-Style خلطة مصرية
		<input type="checkbox"/> Lebanese-Style خلطة لبنانية

Notes.....

Salads	السلطات
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Spinach Grape Salad سلطة السبانخ مع العنب	
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة خضار مشكلة مع صلصة الأعشاب	
<input type="checkbox"/> Feta Veg. Salad w/ French Dressing سلطة الفيتا والخضار مع الصلصة الفرنسية	
<input type="checkbox"/> Orzo Pasta w/ Fattoush Mix باستا لسان العصفور بخلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Yoghurt Eggplant Raita رايتا الروب بالبادنجان	
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش	
<input type="checkbox"/> Tuna & Corn Pasta Salad سلطة الباستا بالتونا والخرة	
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Grapes & Almonds سلطة الجرجير مع العنب واللوز	
<input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Feta & Olives سلطة الخيار مع الفيتا والزيتون	
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Radish Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الفجل	
<b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Cheddar شيدر
	<input type="checkbox"/> Diet Care Tartar تارتار دايت كبير

Soup	الشوربات
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	
<input type="checkbox"/> Broccoli Chicken Soup شوربة الدجاج والبروكولي	
<input type="checkbox"/> Cabbage w/ Minced Beef Soup شوربة الملفوف مع اللحم المفروم	
<input type="checkbox"/> Seafood Lemon Mint Soup شوربة ثمار البحر بالليمون والنعناع	
<input type="checkbox"/> Asparagus Soup شوربة الهليون	

Dessert	الحلو
<b>Chocolate Pieces w/ Sesame</b> قطع الشوكولاتة مع السمسم	<input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاتة بالحليب
	<input type="checkbox"/> White أبيض
	<input type="checkbox"/> Dark داكن
<b>Tik Dessert</b> طلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة
	<input type="checkbox"/> Date تمر
	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق
<b>Pound Cake</b> باوند كيك	<input type="checkbox"/> Plain ساده
	<input type="checkbox"/> Vanilla فانيليا
	<input type="checkbox"/> Marble ماربل
<b>Cream Cheese Roll</b>	<input type="checkbox"/> Apple Cinnamon تفاح بالدارسين
	<input type="checkbox"/> Pumpkin قرع
<input type="checkbox"/> Coffee Cream Delight Cake كيكة القهوة بالكريمة	
<input type="checkbox"/> Lemon Curd Meringue Pudding بودنج المارينغ بالليمون	
<input type="checkbox"/> Mini Warbat w/ Cream وربات صغيرة بالكريمة	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Rocky Road روكي رود	<input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice قطع الشوكولاتة الطرية
<b>Your Choice of Fruit</b>	<b>اختيارك من الفاكهة</b>
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Grapes, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (بوملي وعنب وكيوي)	
<input type="checkbox"/> Apple & Cantaloupe in Apple Juice سلطة فاكهة التفاح مع الشمام بعصير التفاح	
<input type="checkbox"/> Grape Fruit & Mango Fruit Salad سلطة فاكهة الجريب فروت والمانجا	
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة	
<input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes.....

Notes.....

Notes.....

LOW SALT NO SALT LOW SPICE NO SPICE

الخميس

الاسبوع 2

<p><b>Majboos</b> <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> <b>مجبوس</b></p> <p><input type="checkbox"/> Linguine w/ Grilled Fish, Zucchini &amp; Carrots لنغويني مع السمك المشوي والكوسا والجزر</p> <p><input type="checkbox"/> Fish &amp; Shrimp Sweet Potato Chowder w/ Dill Rice شاودر سمك وروبيان وبطاطا حلوة مع الأرز بالشبتين</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Cauliflower Broccoli Potato Bake دجاج وزهرة وبروكولي مع البطاطس بالفرن</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken w/ Sage &amp; Mashed Potato, Green Beans &amp; Carrots دجاج بالميرامية مع البطاطس المهروسة والفاصوليا الخضراء والجزر السويته</p> <p><input type="checkbox"/> Surrat Ouzi w/ Minced Beef (Lebanese Style, Wrapped in Dough) صرة أوزي باللحم المفروم البقري على الطريقة اللبنانية (بالعجينة)</p> <p><input type="checkbox"/> Dahl Makhni (Dark Lentils) Stew w/ Lemon Rice دال مكني (عدس أسمر) مع الأرز بالليمون</p>	<p><b>Baked Sticks w/ Coleslaw Salad</b> <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> أصابع مشوية بالفرن مع سلطة الكول سلو</p> <p><input type="checkbox"/> Crispy Honey Mustard Chicken w/ Potato Wedges &amp; Maple دجاج كريسي مع العسل والخردل مع أجنحة البطاطس وصلصة القيقب</p>	<p><b>Burger</b> <input type="checkbox"/> Italian Chicken &amp; Mushroom دجاج إيطالي مع الفطر <input type="checkbox"/> Falafel w/ Egyptian Bread فلفل مع الخبز المصري <input checked="" type="checkbox"/> <b>برجر</b></p> <p><input type="checkbox"/> Beef w/ Caramelized Onion &amp; Cheese لحم بقري مع البصل المكرمل والجبن</p>	<p><b>Penne Pasta w/</b> <input type="checkbox"/> Arrabiata أرابياتا <input checked="" type="checkbox"/> Mushroom &amp; Pink Sauce فطر مع صلصة وردية <input checked="" type="checkbox"/> <b>بيني باستا</b></p> <p><b>Pasta w/ Kofta Balls in Tahini Sauce</b> <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> باستا مع كرات الكفتة بصلصة الطحينة</p> <p><b>Shish Taouk w/ Zaraksh &amp; Hummus Mashed Potato</b> <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> شيش طاووق بصلصة الزراكش يقدم مع البطاطس المهروسة بالحمص</p> <p><b>Mushroom Cream Sauce w/ Spaghetti</b> <input type="checkbox"/> Grilled Beef لحم بقري مشوي <input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي <input type="checkbox"/> صلصة الفطر بالكريم تقدم مع الاسباغيتي</p>	<p><b>Sandwich</b> <input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Pesto خضار مشوية بالبيستو <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Rocca &amp; Pesto Bagel حلوم مع الروكا والبيستو على البغل <input type="checkbox"/> Labna &amp; Cheese لبننة مع الجبن <input type="checkbox"/> <b>سندويش</b></p> <p><input type="checkbox"/> Roasted Capsicum, Cheese &amp; Mushroom فلفل بارد مشوي مع الجبن والفطر <input type="checkbox"/> English Muffin w/ Turkey &amp; Omelet مافن إنجليزي مع الديك الرومي والأومليت</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Light Mayo نقائق الدجاج مع المايونيز الخفيف <input type="checkbox"/> Barbecue Roast Beef Ciabatta روست بيف بالباربيكيو على الشيباتا</p> <p><input type="checkbox"/> Cheddar, Cucumber on Toast جبن الشيدر بالخيار على التوست <input type="checkbox"/> Chicken Caesar on Twisted Bun دجاج قيصر على صمون</p>	<p><b>Fettuccine Alfredo</b> <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار <input checked="" type="checkbox"/> Mushroom فطر <input checked="" type="checkbox"/> فيتوشيني الفريودو</p> <p><b>Mini Burger</b> <input type="checkbox"/> Fish سمك <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار <input checked="" type="checkbox"/> ميني برجر</p> <p><b>Maglouba</b> <input type="checkbox"/> Cauliflower &amp; Eggplant زهرة مع بذانجان <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Meat لحم <input checked="" type="checkbox"/> مقلوبة</p>	<p><input type="checkbox"/> Nikkih نخي <input type="checkbox"/> Bajjilah باجيلا <input checked="" type="checkbox"/> <b>Served w/ Bread يقدم مع الخبز</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ash Served w/ Bread <input checked="" type="checkbox"/> أش يقدم مع الخبز</p>
---	--	---	--	---	---	---

Notes.....

<p><b>Salads</b> <input type="checkbox"/> <b>السلطات</b></p> <p><input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر</p> <p><input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber &amp; Red Dressing) تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار وصلصة الحمراء)</p> <p><input type="checkbox"/> Sautéed Spinach Orzo Pasta Salad سلطة الباستا الأوزو مع حمصة السبانخ</p> <p><input type="checkbox"/> Iceberg Turkey Salad w/ Ranch Dressing سلطة الخس الأمريكي والديك الرومي مع صلصة الرانش</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Sour Cream Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الكريمة الحامضة</p> <p><input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Bread حمص يقدم مع الخبز</p> <p><input type="checkbox"/> Mutabbal Served w/ Bread متبل يقدم مع الخبز</p> <p><input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش</p> <p><input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة</p> <p><input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار</p> <p><input type="checkbox"/> Greek Potato Salad سلطة البطاطس اليونانية</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Russian Dressing سلطة الخس المشكل مع الصلصة الروسية</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Cabbage Salad سلطة الملفوف المشكلة</p> <p><b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> <input type="checkbox"/> Feta فيتا <input type="checkbox"/> Cheddar شيدر <input type="checkbox"/> تمغيسة الخضار مع صلصة</p>	<p><b>Soup</b> <input type="checkbox"/> <b>الشوربات</b></p> <p><input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر <input checked="" type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Vermicelli Soup شوربة الدجاج بالشعيرية</p> <p><input type="checkbox"/> Cream of Onion &amp; Beef Soup شوربة كريمة البصل مع اللحم البقري</p> <p><input type="checkbox"/> Shrimp Dill Soup شوربة الروبيان مع الشبتين</p> <p><input type="checkbox"/> ABC Veg. Soup شوربة الأحرف بالخضار <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p><b>Dessert</b> <input type="checkbox"/> <b>الحلو</b></p> <p><b>Cheesecake</b> <input type="checkbox"/> Oreo أوريو <input type="checkbox"/> Cinnabon سينابون <input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة <input type="checkbox"/> Lotus لوتس <input type="checkbox"/> تشيز كيك</p> <p><b>Chocolate Pieces</b> <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Milk Choco-Hazelnut Cream ترافل شوكولاتة الحليب مع الكريمة</p> <p><b>Custard</b> <input type="checkbox"/> Cafe Latte الكافي لاتيه <input type="checkbox"/> Nutella نوتيللا <input type="checkbox"/> كاسترد</p> <p><b>Macaroons</b> <input type="checkbox"/> Lemon ليمون <input type="checkbox"/> Pistachio فستق <input type="checkbox"/> مكرون</p> <p><input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا <input type="checkbox"/> Toast Kunafa w/ Dates كنافة التوست بالتمر</p> <p><input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut Cake كيكة الشوكولاتة بالبندق <input type="checkbox"/> Cinnamon Roll رول السينامون</p> <p><input type="checkbox"/> Yogurt Cake w/ Vermicelli كيكة الروب بالشعيرية</p> <p><input type="checkbox"/> Qashtaliya w/ Coconut قشطية مع جوز الهند</p> <p><b>Your Choice of Fruit</b> <input type="checkbox"/> <b>اختيارك من الفاكهة</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (فراولة ورقي ورمان)</p> <p><input type="checkbox"/> Papaya, Mango &amp; Kiwi in Passion Fruit Juice سلطة فاكهة البابايا والمانجو والكيوي بعصير الباشن فروت</p> <p><input type="checkbox"/> Apple Pomegranate &amp; Orange w/ Guava Juice سلطة فاكهة التفاح والبرمان وعصير الجوافا</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم <input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة</p>
---	--	---

Notes.....