

RAMADAN LITE MENU 2017

رمضان كريم

Regular <input type="checkbox"/>		Elite <input type="checkbox"/>	
جديد <input type="checkbox"/> New	مستمر <input type="checkbox"/> Continuing	تاريخ العودة <input type="checkbox"/> Back On	
Client ID <input type="text"/>	رقم اشتراك العميل		
Client Name <input type="text"/>	إسم العميل		
Dietitian Name <input type="text"/>	الأخصائي المعالج		
Date To Start	تاريخ بدء الإشتراك		
Week & Day Of Menu	الأسبوع واليوم		
Best Time To Call	أنسب وقت للإتصال		
Driver's Menu <input type="checkbox"/>	Give To Dietitian After Choices <input type="checkbox"/>	Give To Dietitian <input type="checkbox"/>	Do Not Call <input type="checkbox"/>



NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - SATURDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

شوربات

Portion الكمية

Lentil Soup شوربة العدس

Jareesh Beef Soup شوربة الجريش باللحم البقري

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة

Chicken Mushroom & Pasta Soup شوربة الدجاج بالباستا والفطر

Coconut Curry Fish Soup شوربة السمك بالكاري وجوز الهند

or / أو

السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing سلطة الجرجير مع الخضار المشكلة وصلصة الزعتر

Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الأعشاب

Iceberg Salad w/ Tortilla, Beans, Corn & Ranch سلطة الخس الأمريكي مع التورتيللا والبقوليات والذرة والرائش

Beetroot Mint Salad سلطة الشمندر بالنعناع

Fattoush Salad سلطة فتوش

Caesar Salad سلطة القيصر

Spinach Salad w/ Berry Dressing سلطة السبانخ مع صلصة التوت

Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة خضار مشكلة مع صلصة الريب

Tabboula تبولة

Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعرور

Potato Parsley Tahini Salad سلطة البطاطس بالبقدونس والطحينة

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الريب بالخيار

Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة Green Peas بازاليا خضراء Diet Care Tartar تارتار دايت كير

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Tashreeba تشريبه Chicken Stew مرق الدجاج Veg. Stew مرق الخضار

Green Beans فاصولياء خضراء Black Eyed Peas لوبيا Veg. خضار Potato بطاطس

Gabbout قبوط

Soft Murabian مريين طري

Beef Roulades w/ Beetroot Mashed Potato & Veg. رولاد اللحم البقري مع البطاطس المهروسة والخضار المشوي

Thai-Style Fish & Shrimp in Coconut Milk w/ White Rice سمك وروبيان بصلصة حليب جوز الهند مع الأرز الأبيض

Lasagne لازانيا

Meat لحم

Leeks & Mushroom كراث وفطر

Honey Mustard Chicken w/ Potato Wedges & Maple Sauce دجاج مقرمش بالعسل والخردل مع أجنحة البطاطس وصلصة القيقب بالخردل

Curry Sauce w/ Green Peas & Saffron Rice صلصة الكاري مع البازلاء الخضراء والأرز بالزعفران Beef لحم بقري Chicken دجاج

Majboos مجبوس

Meat لحم

Chicken دجاج

Mexican Rice w/ Beans & Cheddar أرز مكسيكي مع البقوليات والشيدر Plain سادة Grilled Chicken دجاج مشوي

Notes:

Meat Ranch Kebab w/ Grilled Veg. & Garlic Ranch Potato كباب اللحم بالرائش مع الخضار المشوية والبطاطس والثوم والرائش

Fish in BBQ Sauce w/ Grilled Veg. سمك بصلصة الباربيكيو مع الخضار المشوية

Cashew Potato Korma w/ Naan كورما البطاطس بالكاجو مع خبز النان Plain سادة Beef لحم بقري

Egg Frittata Served w/ Bread بيض فريتاتا يقدم مع الخبز Carrot Zucchini Fingers أصابع الجزر مع الكوسا Mushroom Cheese فطر بالجبن

Mushroom, Cheese & Bacon فطر وجبن وبيكن Grated Veg. & Mixed Cheese خضار مجروشة بالجبن المشكل

Mixed Cheese & Herbs جبن مشكل مع الأعشاب Pizza Mix خلطة البيتزا

Spaghetti w/ Sauce سباغيتي بصلصة Bolognese لحم مفروم Tomato طماطم

Chicken Kiev (Stuffed w/ Cheese & Herbs) w/ Pumpkin Mashed Potato دجاج الكيف (ممتلي بالجبن والأعشاب) يقدم مع البطاطس المهروسة بالقرع

Sandwiches سندويشات Chicken Sausage w/ Cheese نفاق الدجاج مع الجبن Chicken Cordon Bleu Wrap راب دجاج الكوردون بلو

Halloumi حلوم Roast Beef w/ Honey Mustard روست بيف مع خردل العسل Cucumber Labna on Rye Bread خيار مع اللبننة على خبز الراي

Turkey ديك رومي Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia خضار مشوية مع السمسم على خبز الفوكاشيا Plain Cheese جبن سادة

Mashed Potato Casserole w/ Broccoli Cauliflower Gravy كاسرول البطاطس المهروسة مع صلصة البروكولي والزهرة

Served w/ Bread يقدم مع الخبز Nikkih نكي Bajliah باجلا Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية Ash أش Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة Plain سادة Nutella نوتيللا Tik Ice Cream آيس كريم التيك

Mahalabia محلبية Plain سادة Cardamom هيل Pistachio فستق Kunafa كنافة

Banana Toffee Kunafa كنافة التوفي بالموز Aseeda عصيدة Chocolate Cream Basbousa بسبوسة الكريمة بالشوكولاتة

Chococolate Bomb كرة الشوكولاتة Dark Chocolate شوكولاته داكنه White Chocolate شوكولاته بيضاء

Macaroons مكرون Lemon ليمون Raspberry Chocolate توت مع الشوكولاتة

Cheesecake تشيز كيك Oreo أوريو Red Velvet ريد فلفيت Caramel كراميل Almond w/ Fig لوز مع تين

Ma'amoul w/ Pistachio & Dates معمول مد بالفستق والتمر Baseema (Coconut Dessert) بسيمة (حلو جوز الهند)

Rice Pudding أرز بالحليب Pistachio فستق Toffee توفي Chocolate Hazelnut شوكولاتة بالبندق

Danish Pastry دانش باستري Cinnamon دارسين Fruit فاكهة

Fruit Salad سلطة الفاكهة

Pomelo, Grapes, Peaches w/ Grape Juice سلطة فاكهة البوملي والعنب والخوخ مع عصير العنب Orange Pineapple Fruit Salad سلطة فاكهة الأناناس والبرتقال Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (رمان وتفاح وكبوي)

Fruit Kebab كباب الفاكهة Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - SUNDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

Soups الشوربات

Portion الكمية

Lentil Soup شوربة العدس

Cream of Chicken Soup شوربة كريمية الدجاج

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Beef Shabzi Soup شوربة شبزي مع اللحم البقري

House Veg. Soup w/ Vermicelli شوربة خضار المنزل بالشمعية

Ravioli Tomato Soup شوربة الرافيولي بالطماطم

or / أو

Salads السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

Caesar Salad سلطة القيصر

Beetroot Basil Salad سلطة الشمندر مع الريحان

Fattoush Salad سلطة فتوش

Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي

Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البارميزان

Served w/ Bread يقدم مع الخبز

Hummus حمص

Mutabbal متبل

Green Olive Veg. Salad سلطة الزيتون الأخضر مع الخضار

Pasta w/ Sweet Pea & Apple Salad سلطة الباستا مع البازلاء والتفاح

Tabboula تبولة

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Mixed Lettuce Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان

Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة

Feta فيتا

Caesar قيصر

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Jareesh جريش

Meat لحم

Chicken دجاج

Meat Kebab Kishkash w/ Saj كباب خشخاش اللحم مع خبز الصاج

Zucchini Stuffed w/ Beef In Yoghurt Sauce كوسا محشية باللحم البقري بصلصة الروب

Kushari w/ Freekeh كشري بالفريك

Tashreeba تشرييه

Beef Stew مرق اللحم البقري

Veg. Stew مرق الخضار

Green Beans فاصولياء خضراء

Black Eyed Peas لوبيا

Veg. خضار

Potato بطاطس

Kabsa كبسة

Meat لحم

Chicken دجاج

Shrimp روبيان

Fish سمك

Burgers برجر

Fish Fillet w/ Tartar فيليه السمك مع صلصة التارتار

Italian Chicken & Mushroom دجاج ايطالي مع الفطر

Beef w/ Caramelized Onion & Cheese لحم بقري مع البصل المكرمل والجبن

Veggie Corn خضار بالذرة

Wrap راب

Mexican Egg Tortilla تورتيلا مكسيكية بالبيض

Iranian Grilled Chicken دجاج إيراني مشوي

Beef Tikka تكا لحم

Linguine Pasta w/ Ground Stroganoff Sauce باستا اللغويني مع صلصة الستروجانوف

Chicken دجاج

Beef لحم بقري

Sandwiches سندويشات

Halloumi w/ Pesto طحوم بالبستو

Cauliflower, Potato & Eggplant زهرة وبطاطس وباذنجان

Turkey w/ Chutney & Labna on Ciabatta ديك رومي مع الجبني واللبنة على الشيباتا

Chicken Mousse Croissant كرواسان موس الدجاج

Club on Toast كلوب على التوست

Mixed Cheese & Capsicum on Toast جبن مشكل مع الفلفل البارد على التوست

Mexican Beef Burrito Mix on Paprika Bagel خلطة بوريتو اللحم البقري المكسيكي على البيغل بالبابريكا

Hummus Served w/ Arabic Bread حمص يقدم مع الخبز العربي

Beef Mix خلطة اللحم البقري

Chicken Mix خلطة الدجاج

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة

Plain سادة

Almond لوز

White Choco Passion Fruit Truffles ترفل الباشن فروت والشوكولاته البيضاء

Qurs Ugali Cake (Cardamom & Saffron) كيكة قرص عقيلي (هيل وزعفران)

Pomegranate Parfait برفيه الرمان

Hot Apple Streusel w/ Vanilla Sauce ستروسل التفاح مع صلصة الفانيليا

Tik Dessert حلو التيك

Plain سادة

Raspberry توت احمر

Date تمر

Chocolate Fudge فودج الشوكولاتة

Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts) حلو البايسام الهندي (شمعية مع الحليب والمكسرات)

Halawat Al Jlibin حلوة الجبن

Cream Caramel Cake كيكة كريم كراميل

Russian Chip Cake كيكة روسية

Cheesecake تشيز كيك

Strawberry الفراولة

Blueberry التوت الأزرق

Coconut Banana Cream Pie فطيرة الموز وجوز الهند بالكريمة

Pistachio Rahash Cake w/ Saffron Vanilla Sauce كيكة الفستق بالرهش مع صلصة الفانيليا بالزعفران

Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا

Mousse موس

Chocolate Plain شوكولاتة سادة

Chocolate Three Layers طبقات الشوكولاتة الثلاث

Lemon ليمون

Fruit Salad سلطة الفاكهة

Pomelo & Pomegranate Fruit Salad سلطة فاكهة الرمان مع الليمون

Kiwi, Mango & Peach Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا مع الخوخ

Fresh Fruit Cuts (Pineapple, Grapes, Apple) قطع الفواكه الطازجة (أناناس وعنب وتفاح)

Fruit Kebab كباب الفاكهة

Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - MONDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

Soups الشوربات

Portion الكمية

Lentil Soup شوربة العدس

Shrimp Corn Soup شوربة الروبيان مع الذرة

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Beef Lentil Curry Soup شوربة اللحم البقري والعدس بالكاري

Green Pea w/ Mint Soup شوربة البازلاء مع النعناع

Chicken Chickpea Soup شوربة الدجاج والنخ

or / أو

Salads السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

Mixed Lettuce & Halloumi Salad سلطة الخس المشكل مع الحلوم

Caesar Salad سلطة القيصر

Mixed Cabbage Salad سلطة الملفوف المشكل

Fattoush Salad سلطة فتوش

Spinach Feta Salad سلطة السبانخ بالفيتا

Broccoli Pasta Salad سلطة البروكولي والباستا

Mixed Lettuce & Cucumber Salad w/ Mustard Dressing سلطة خس مشكل مع الخيار وصلصة الخردل

Tabboula تبولة

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Moroccan Rocca Chickpea Salad سلطة الجرجير المغربية مع الحمص

Beetroot & Feta Cheese Salad سلطة الشمندر وجبن الفيتا

Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة

Ranch رانش

Corn & Cheese ذرة مع الجبن

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Tashreeba تشرييه

Chicken Stew مرق الدجاج

Veg. Stew مرق الخضار

Green Beans فاصولياء خضراء

Black Eyed Peas لوبيا

Veg. خضار

Potato بطاطس

Kibbeh Bil Laban w/ Rice كبه باللبن مع الأرز

Meat لحم

Veg. خضار

Thai Pineapple Curry w/ Coconut Rice كاري تايلندي بالأناناس مع الأرز بجوز الهند

Fish سمك

Beef لحم بقري

Bulgur Mujaddara Served w/ Yoghurt (Lentil w/ Bulgur) مجردة البرغل (عدس مع البرغل) يقدم مع الروب

Creamy Chicken Kebab w/ Potato Skewers & Veg. كباب الدجاج الكريمي مع أسياخ البطاطس والخضار المشوية

Capsicum & Minced Meat Stew w/ Spaghetti صلصة الفلفل البارد واللحم المفروم مع الاسباغيتي

Meat Harees هريس اللحم

Biryani برياني

Chicken دجاج

Meat لحم

Fish سمك

Shrimp روبان

Kushari Pasta باستا الكشري

Potato Minced Meat Veg. Casserole كاسرول البطاطس مع اللحم المفروم والخضار

Mini Arabic Kofta Burger w/ Egyptian Bread برجر كفتة اللحم العربي الصغيرة مع الخبز المصري

Grilled Fish w/ Light Mayo & Scalloped Potatoes w/ Veg. سمك مشوي مع المايونيز بالمخلل وسكالوب البطاطس والخضار المشوية

Risotto ريزوتو

Mushroom فطر

Chicken & Veg. دجاج مع خضار

Beef Stroganoff ستروجانوف اللحم البقري

Saj Bread خبز الصاج

Spinach سبانخ

Club w/ Omelet كلوب مع الأومليت

Halloumi w/ Za'atar حلوم مع زعتر

Mixed Cheese جبنة مشكل

Labna w/ Olives لبننة مع زيتون

Cheese & Muhammara Mix جبنة مع خلطة المحمرة

Cheese w/ Scrambled Egg جبنة مع البيض المخفوق

Sandwiches سندويشات

Halloumi حلوم

Labna & Olives لبننة مع زيتون

Spicy Potato on Panini بطاطس بالفلفل الحار على البيني

Beef & Sour Cabbage w/ Horseradish Baguette لحم بقري مع الملفوف الحامض بصلصة الفجل على الباجيت

Turkey Caesar Mix on Toast

Tuna Gherkin Mousse on Toast

Club Ciabatta

Eggplant Tahini Pita

Fish Teriyaki Wrap

Turkey & Mustard Chicken

Brown Bulgur & Vermicelli w/ Chicken Hamsa Topping برغل أسمر وشعيرية مع حمسة الدجاج

Served w/ Bread يقدم مع الخبز

Nikkih نخي

Bajjilah باجيلا

Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية

Ash أش

Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة

Plain سادة

Chocolate Ganache صلصة الشوكولاتة

Panna Cotta بانا كوتا

Mixed Berries توت مشكل

Mango مانجو

Raspberry توت أحمر

Strawberry الفراولة

Mille-Feuille ملفيه

Vanilla فانيليا

Chocolate شوكولاتة

Date تمر

Strawberry فراولة

Esh Al Saraya عيش السرايا

Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة

Semolina Coconut Dessert حلو السميد وجوز الهند

Victoria Cake (Sponge Cake w/ Cream & Raspberry Jam) كيكة فكتوريا (كيكة أسفنجية مع الكريمة ومرابي التوت)

Pistachio Basbousa بسبوسة الفستق

Chewy Lemon Bar قطع كيك الليمون

Ma'amoul Date Squares مربعات المعمول بالتمر

Karak Tea Dessert حلو شاي الكرك

Cinnabon Cheesecake تشيز كيك السينابون

Chocolate Darabeel Dessert حلو الدرايبل بالشوكولاتة

Tart تارت

Chocolate شوكولاتة

Cherry Crumble كرمبل الكرز

Fruit Salad سلطة الفاكهة

Pineapple, Peach & Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة الأناناس والخوخ مع الليتشي

Kiwi, Apple, Pomelo w/ Guava Juice سلطة فاكهة الكيوي والتفاح واليوسفي مع عصير الجوافا

Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Pomelo) قطع الفواكه الطازجة (رقي وبطيخ وبوملي)

Fruit Kebab كباب الفاكهة

Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكل

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - TUESDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

شوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> Creamy Tomato Balsamic Soup
شوربة الطماطم بالكريمة والبصل |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمة الفطر | <input type="checkbox"/> Creamy Sweet Corn Soup
شوربة الذرة الحلوة الكريمة |
| <input type="checkbox"/> Meatball Mushroom Soup
شوربة كرات اللحم مع الفطر | <input type="checkbox"/> Chicken Noodle Soup w/ Peanut
شوربة الدجاج بالنوندلز مع الفول السوداني |

or / g

السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Russian Dressing
سلطة الخس المشكل مع الصلصة الروسية |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Creamy Ranch Dressing
سلطة الخيار مع صلصة الرانش الكريمة |
| <input type="checkbox"/> Makdous (Pickled Eggplant) Veg. Salad
سلطة الخضار بالمكدوس |
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر |
| <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش |
| <input type="checkbox"/> Spinach Capsicum Salad
سلطة السبانج مع الفلفل البارد |
| <input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses
ورق عنب بديس الرمان |
| <input type="checkbox"/> Beetroot Cabbage Salad
سلطة الشمندر والملفوف |
| <input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Radish Dressing
سلطة الخضار المشكل مع صلصة الفجل |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخبز |
| <input type="checkbox"/> Tabboula
تبولة |
| <input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Cinnamon Date Dressing
سلطة الجرجير مع صلصة الدار سين بالتمر |

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة | <input type="checkbox"/> Basil & Cheese
ريحان بالجبن | <input type="checkbox"/> Coleslaw
كول سلو |
|---|---|--|

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Jareesh
جريش | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Pomegranate Kebab w/ Baba Ghanoush & Potato Skewers
كباب الرمان يقدم مع البيا غنوج وأسياخ البطاطس | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | | |
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشرية | <input type="checkbox"/> Beef Stew
مرق اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | <input type="checkbox"/> Okra Hamsa w/ Saj Bread
حمسة الباميا تقدم مع خبز الصاج | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Beef
لحم بقري | | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس | <input type="checkbox"/> Chicken on Stick w/ Maple Mustard Sauce & Roasted Potatoes & Sautéed Veg.
دجاج على السبيخ مع صلصة الخردل بالقيقب والبطاطس المشوية والخضار المشوية | | | |
| <input type="checkbox"/> Lebanese Mahashi w/ Rice & Minced Meat
محاشي لبنانية مع أرز ولحم مفروم | | | <input type="checkbox"/> Sandwiches
سندويشات | <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Spicy Capsicum
حلوم بالفلفل الحار | <input type="checkbox"/> BBQ Beef
لحم بقري بالباربيكيو | | |
| <input type="checkbox"/> Fish Malai Tikka w/ Caraway Potatoes & Mint Chutney
ملاي تكا السمك مع البطاطس المحمصه بالكراوية وجنتي النعناع | | | <input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia
خضار مشوية مع السمسم على خبز الفوكاشيا | <input type="checkbox"/> Chicken Green Pea Mousse On Toast
موس الدجاج مع البازلاء على التوست | | | |
| <input type="checkbox"/> Chicken Olive Lemon Tagine w/ Mint Couscous
طاجين الدجاج بالليمون والزيتون مع الكسكس بالتنوع | | | <input type="checkbox"/> Roasted Ratatouille Wrap
راب الراتوي المشوي | <input type="checkbox"/> Turkey Caesar Mix on Toast
ديك رومي مع خلطة القيصر على التوست | | | |
| <input type="checkbox"/> Ravioli
رافيولي | <input type="checkbox"/> Spinach, Cheese & Mushroom Sauce
سبانج وجبن مع صلصة الفطر | <input type="checkbox"/> Beef in Mustard Sauce
لحم بقري بصلصة الخردل | <input type="checkbox"/> Veg. w/ Veg. Sauce
خضار مشكل بصلصة الخضار | <input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Arabic Bread
حمص يقدم مع الخبز العربي | <input type="checkbox"/> Beef Mix
خلطة اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Chicken Mix
خلطة الدجاج | |
| <input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) in Caper Sauce
ثمار البحر (سمك وروبيان) بصلصة الكبر | | | <input type="checkbox"/> Roasted Veg. & Anari Cheese w/ Curry Sauce & Rice
خضار مشوية وجبن أناري بصلصة الكاري مع الأرز | <input type="checkbox"/> Pizza
بيتزا | <input type="checkbox"/> Creamy Halloumi w/ Basil
حلوم كريمي مع الريحان | <input type="checkbox"/> Chicken BBQ
دجاج بالباربيكيو | <input type="checkbox"/> Beef Bolognese
لحم بقري مفروم |
| <input type="checkbox"/> Capsicum Rice w/ Tomato Molasses Sauce
أرز بالفلفل البارد وصلصة دبس الطماطم | <input type="checkbox"/> Chicken Kebab
كباب الدجاج | <input type="checkbox"/> Grilled Shrimp
روبيان مشوي | <input type="checkbox"/> Balsamic Roasted Capsicum
فلفل بارد بالبصل المشوي | <input type="checkbox"/> Mushroom, Leek & Cheese
فطر وكراث وجبن | <input type="checkbox"/> Mixed Cheese
جبن مشكل | <input type="checkbox"/> Veg. Lasagne (Tomato Sauce)
لزانبا الخضار (صلصة الطماطم) | <input type="checkbox"/> Balaleet w/ Omelet
البلايط مع الأومليت |
| | | | <input type="checkbox"/> Fish w/ Sage Sauce & Lemon Crushed Potato & Veg.
سمك بصلصة الميرامية والبطاطس المجروشة بالليمون مع الخضار | | | | |

Notes:

الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> White Chocolate Corn Flakes
كورن فليكس بالشوكولاتة البيضاء | <input type="checkbox"/> Hot Apple Cake w/ Caramel
كعكة التفاح الساخنة بالكراميل | <input type="checkbox"/> Bir Al Waledein (Ibba)
بر الوالدين (إببة) | | |
| <input type="checkbox"/> Tik Dessert
حلو التيك | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Chocolate
شوكولاته | <input type="checkbox"/> Coffee
قهوة | <input type="checkbox"/> Cream Cheese Roll
رول الجبن الكريمي | <input type="checkbox"/> Pumpkin
قرع | <input type="checkbox"/> Choco Coconut
شوكولاتة بجوز الهند |
| <input type="checkbox"/> Cinnamon
رول الدار سين | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Walnut
الجوز | <input type="checkbox"/> Eclair Parfait Cake
بارفيه كعكة الإكلير | <input type="checkbox"/> Oatmeal Cheesecake Bar
قطع الشوفان بخلطة التثيز كيك | <input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream
آيس كريم الفانيليا | |
| <input type="checkbox"/> Chocolate Streusel Bar
قطع الشوكولاتة المقرمشة | <input type="checkbox"/> Chocolate Pie
فطيرة الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Baklava
بقلاوة | <input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts)
حلو الباياسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات) | <input type="checkbox"/> Pistachio Cheesecake
تشير كيك الفستق | | |
| Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Mango, Peach & Strawberry Fruit Salad
سلطة فاكهة المانجا ووخو والفراولة | <input type="checkbox"/> Orange, Lychee Fruit Salad
سلطة فاكهة الليتشي والبرتقال | <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple)
قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورمان وماناس) | | | | |
| <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكله | | | | | |

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - WEDNESDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input checked="" type="checkbox"/> Beef Noodle Soup
شوربة اللحم البقري مع النودلز |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمية الفطر | <input checked="" type="checkbox"/> Pasta Soup w/ Peas & Carrots
شوربة الباستا بالبرلاء والجزر |
| <input type="checkbox"/> Chicken Corn Celery Soup
شوربة الدجاج بالذرة والكرفس | <input type="checkbox"/> Cream of Seafood (Fish & Shrimp) Soup
شوربة ثمار البحر (سمك مع الروبيان) بالكريمة |

or / أو

السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر | <input type="checkbox"/> Yoghurt Eggplant Raittha
رايتا الباذنجان بالروب |
| <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش | <input type="checkbox"/> Macaroni Coleslaw Salad
سلطة كول سلو المعكرونة |
| <input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Sour Cream Dressing
سلطة خضار مشكلة مع صلصة الكريمة الحامضة | <input type="checkbox"/> Served w/ Bread
يقدم مع الخبز |
| <input type="checkbox"/> Hummus
حمص | <input type="checkbox"/> Mutabbal
متبل |

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate
سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان | <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار |
| <input type="checkbox"/> Tabboula
تبولة | <input type="checkbox"/> Strawberry & Mint Salad
سلطة الفراولة والنعناع |
| <input type="checkbox"/> Beetroot Olive Salad
سلطة الشمندر والزيتون | <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة |
| <input type="checkbox"/> Roasted Red Capsicum
فلفل بارد أحمر مشوي | <input type="checkbox"/> Tahini & Labna
طحينة ولبنة |

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشريبه | <input type="checkbox"/> Chicken Stew
مرق الدجاج | <input checked="" type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس |

- Kebab in Barbary Sauce, Roasted Onion, Tomato & Bread
كباب بصلصة الزرکش مع البصل المشوي، الطماطم الكرزي والخبز العربي الصغيرة

- | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Biryani
برياني | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
الدجاج | <input type="checkbox"/> Fish
سمك | <input checked="" type="checkbox"/> Veg.
الخضار |
|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|

- Fettuccine w/ Grilled Fish & Zucchini w/ Carrot
فيتوشيني مع السمك المشوي والكوسا مع الجزر

- Potato Cheese Bake
بطاطس مع الجبن بالفرن

- Seafood (Fish & Shrimp) In Cream Sauce & Dill Rice
مرق ثمار البحر (سمك وروبيان) بصلصة الكريمة مع الأرز بالشبنت

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Okra Stew w/ White Rice
مرق باميا وأرز أبيض | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input checked="" type="checkbox"/> Plain
سادة |
|---|--------------------------------------|---|

- Chicken Cheese Roll w/ Brown Sauce, Veg. & Potato
رول الدجاج بالجبن مع الصلصة البنية والخضار والبطاطس المهروسة

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Vanilla Cream
كريمة فانيليا | <input type="checkbox"/> Aseeda
عصيدة | <input type="checkbox"/> Basbousa Cheesecake
تشيز كيك البسيوسة | <input type="checkbox"/> Tik Ice Cream
أيس كريم التيك | | |
| <input type="checkbox"/> Mahalabia
محلبية | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Cardamom
هيل | <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق | <input type="checkbox"/> Saffron Rahash
رهش وزعفران | <input type="checkbox"/> Chocolate Crispy Squares
مكعبات شوكولاته الكريسي | <input type="checkbox"/> White Chocolate
شوكولاته بيضاء | <input type="checkbox"/> Dark Chocolate
شوكولاته داكنة |
| <input type="checkbox"/> Pear Cake w/ Caramel
كعكة العرموط مع الكراميل | <input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts
مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة | <input type="checkbox"/> Brownies
براونيز | <input type="checkbox"/> Pumpkin Cream Cheese Swirl
قرع بالجبن الكريمي | <input type="checkbox"/> Milk Chocolate
شوكولاته بالحليب | <input type="checkbox"/> Red Velvet
ريد فيلث | | |
| <input type="checkbox"/> Cold Vimto Dessert
حلو الفتمتو البارد | <input type="checkbox"/> Date Ghuraiba
غريبة التمر | <input type="checkbox"/> Peach Cream Pie
فطيرة الخوخ بالكريمة | <input type="checkbox"/> Baked Qatayef w/
قطايف مخبوزة مع | <input type="checkbox"/> Mixed Nuts
مكسرات مشكلة | <input type="checkbox"/> Cream
قيمر | <input type="checkbox"/> Mixed Cheese
جبن مشكل | |

- | | | |
|--|---|--|
| Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | |
| <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"/> Fresh Fruit Cuts (Mango, Pineapple, Pomegranate)
قطع الفواكه الطازجة (مانجا وأناناس ورمان) |
| <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة | |

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - THURSDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> Chinese Ginger Chicken Noodle Soup
شوربة الدجاج بالزنجبيل والنودلز الصينية |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمة الفطر | <input type="checkbox"/> Creamy Tomato Basil Soup
شوربة الطماطم الكريمة بالريحان |
| <input type="checkbox"/> ABC Beef Soup
شوربة الأحرف باللحم البقري | <input type="checkbox"/> Veg. Pesto Soup
شوربة الخضار بالبيستو |

or / أو

السلطات

Portion الكمية Dressing صلصة

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر | <input type="checkbox"/> Chickpea Bulgur Salad
سلطة النخى بالبرغل | <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش | <input type="checkbox"/> Mixed Cabbage & Apple Salad
سلطة الملفوف المشكل مع التفاح | <input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Roasted Veggies & Dill Dressing
سلطة الخس المشكل مع الخضار المشوية وصلصة الشبنت | <input type="checkbox"/> Greek Potato Salad
سلطة البطاطس اليونانية | <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار | <input type="checkbox"/> Tabboula
تبولة | <input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Pomegranate & Strawberry Dressing
سلطة الخس المشكل مع الرمان وصلصة الفراولة | <input type="checkbox"/> Beetroot Salad w/ Balsamic Vinaigrette
سلطة الشمندر مع صلصة البلسمك | <input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Grapes & Almonds
سلطة الجرجير مع العنب واللوز | <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة | <input type="checkbox"/> Herb Yoghurt
روب بالأعشاب | <input type="checkbox"/> Diet Care Tartar
تارتار دايت كير |
|--|--|--|---|--|---|---|--|---|---|--|---|---|--|

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jareesh
جريش | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Fish Tikka Skewers w/ Curry Mustard & Cheese Naan
أسياخ تكا السمك مع صلصة الكاري والخردل وخبز النان بالجبن | | | |
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشرية | <input type="checkbox"/> Beef Stew
مرق اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | <input type="checkbox"/> Creamy Spinach on Mashed Potato w/
سبانخ بالكريمة مع البطاطس المهروسة | | | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Beef Steak
ستيك اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Chicken Steak
ستيك الدجاج | |
| <input type="checkbox"/> Kuwaiti Dolma w/ Minced Meat
دولما كويتية مع اللحم المفروم | <input type="checkbox"/> Vine Leaves & Cabbage
ملفوف مع ورق العنب | <input type="checkbox"/> Zucchini
كوسا | <input type="checkbox"/> Mini Kebabs w/ Onion Served w/ Bread
كباب اللحم الصغيرة مع البصل يقدم مع الخبز | | | |
| <input type="checkbox"/> Julienne Steak w/ Veg. in Creamy Sauce w/ Spaghetti
شرائح الستيك مع صلصة الكريمة بالخضار يقدم مع السباغيتي | <input type="checkbox"/> Chicken Rolls in Pomegranate Sauce w/ Potato & Veg.
رولات الدجاج بصلصة دبس الرمان مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية | <input type="checkbox"/> Horseradish Crusted Fish, Potato & Mashed Cauliflower
السلمك المقرمش بصلصة الفجل مع البطاطس المشوية والزهرة المهروسة | <input type="checkbox"/> Quesadillas
كاساديا | <input type="checkbox"/> Minced Beef
لحم بقري مفروم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Mixed Cheese
جبين مشكل |
| <input type="checkbox"/> Risotto
ريزوتو | <input type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Mushroom Topping
صلصة وردية مع حنونة الفطر | <input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp)
ثمار البحر (سمك مع الروبيان) | <input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix On Ciabatta
ديك رومي مع جبين مشكل على الشيباتا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Italian Sausage
نقانق ايطالي | <input type="checkbox"/> Plain Cheese
جبين سادة |
| <input type="checkbox"/> Creamy Veg. Potato Bake
خضار مخبوزة بالفرن مع البطاطس بالصلصة الكريمة | <input type="checkbox"/> Whole Bulgur w/ Vermicelli
برغل كامل مع الشعيرية | <input type="checkbox"/> Chicken Stew
مرق الدجاج | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | <input type="checkbox"/> Sandwiches
سندويشات | <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Light Pesto Mayo Ciabatta
حلوم مع مايونيز البيستو الخفيف على الشيباتا | <input type="checkbox"/> Club Ciabatta
كلوب شيباتا |
| <input type="checkbox"/> Beef Salami Pizza Mix Bagel
خلطة البيترزا والسلامي البقري على البيغل | <input type="checkbox"/> Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce
باستا اللنقويني مع البارميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر | <input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Arabic Bread
حمص يقدم مع الخبز العربي | <input type="checkbox"/> Turkey Teriyaki Sesame Pita
ترياكي الدجاج على بيتا السمسم | <input type="checkbox"/> Beef Mix
خلطة اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Chicken Mix
خلطة الدجاج | |

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Dark Chocolate Hazelnut Truffles
ترافل الشوكولاتة الداكنة بالبنقد | <input type="checkbox"/> Mixed Nut Chocolate Bar
قطع الشوكولاتة مع المكسرات | <input type="checkbox"/> Qatayef Asaffiri (w/ Qishta Filling)
قطايف عسافيري (بحشوة القشدة) | |
| <input type="checkbox"/> Tik Dessert
حلو التيك | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Chocolate
شوكولاته | <input type="checkbox"/> Date
تمر | <input type="checkbox"/> Banoffee Cream Caramel
كريم كراميل البانوفية | |
| <input type="checkbox"/> Swiss Roll
سويس رول | <input type="checkbox"/> Strawberry
الفراولة | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون | <input type="checkbox"/> Nutella
نوتيللا | <input type="checkbox"/> Basbousa Cheesecake
تشيز كيك البسبوسة | |
| <input type="checkbox"/> Peanut Butter w/ Choco Cream
زبدة الفول السوداني بكريمة الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Danish Pastry
دانش باستري | <input type="checkbox"/> Cinnamon
دارسين | <input type="checkbox"/> Fruit
فاكهة | <input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert)
بسيمية (حلوى جوز الهند) | |
| <input type="checkbox"/> Grape Fruit Salad
سلطة فاكهة العنب | <input type="checkbox"/> Grapefruit & Mango Fruit Salad
سلطة فاكهة الجريب فروت مع المانجا | <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكله | <input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream
آيس كريم الفانيللا | <input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts)
حلو الباياسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات) |
| Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Kiwi, Pomelo, Apple)
قطع الفواكه الطازجة (كويو وبوميلي وتفاح) | | | | | |

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 1 - FRIDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> House Veg. Soup w/ Vermicelli
شوربة خضار المنزل بالشعيرية |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمية الفطر | <input type="checkbox"/> Chicken & Sweet Corn Soup
شوربة الذرة الحلوة بالدجاج |
| <input type="checkbox"/> Fish Coconut Lime Soup
شوربة السمك بالليمون وجوز الهند | <input type="checkbox"/> Tomato Barley Soup
شوربة الطماطم مع الشعير |

or / أو

السلطات

Portion الكمية Dressing صلصة

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر | <input type="checkbox"/> Mixed Lettuce Mango Salad w/ Feta Dressing
سلطة الخس المشكل مع المانجا وصلصة الفيتا |
| <input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Lemon
ورق عنب بالليمون | <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش |
| <input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Balsamic Vinaigrette
سلطة خضار مشكلة مع صلصة البلسمك | <input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread
متبل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعرور |
| <input type="checkbox"/> Iceberg Salad w/ Tortilla, Bean, Corn & Ranch
سلطة الخس الأمريكي مع التورتيلا والبقوليات والذرة والرانش | <input type="checkbox"/> Pasta, Olive Veg. Salad
سلطة الباستا مع الزيتون والخضار |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار | <input type="checkbox"/> Tabboula
تبولة |
| <input type="checkbox"/> Falafel Salad
سلطة الفلافل | <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة |
| <input type="checkbox"/> Artichoke Lemon
أرضي شوكي بالليمون | <input type="checkbox"/> Diet Care Ranch
رانش دايت كير |

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|---|--|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشريبه | <input type="checkbox"/> Chicken Stew
مرق الدجاج | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Kushari
كشري | <input type="checkbox"/> Meat Harees
هريس اللحم | <input type="checkbox"/> Fish Mutabbak
مطبق سمك | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Seafood Sweet Potato Chowder w/ Coriander Rice
شاودر ثمار البحر مع البطاطا الحلوة والأرز بالكرزيرة | | <input type="checkbox"/> Fish
سمك | <input type="checkbox"/> Shrimp
روبيان | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Jordanian Mansaf (Yoghurt Stew w/ Short Grain Rice w/ Nuts)
منسف أردني (مرق الروب مع الأرز المصري والمكسرات) | | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Chicken Steak & Cauliflower Stew w/ Mashed Potato
مرق ستيك الدجاج مع الزهرة والبطاطس المهروسة | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Penne Pasta
باستا البيني | <input type="checkbox"/> Bolognese
لحم مفروم | <input type="checkbox"/> Chicken & Spinach
دجاج مع سبانخ | <input type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Roasted Capsicum & Mushroom
صلصة وردية مع الفلفل البارد المشوي والفطر | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Cauliflower, Broccoli, Mushroom Horseradish Potato Bake
زهرة وبروكولي مع الفطر وصلصة الفجل المشوية بالفرن | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Majboos
مجبوس | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Rosemary Chicken Seekh Kebab w/ Mashed Potato & Veg.
دجاج سيخ كباب مع الروزماري والبطاطس المهروسة والليمون والخضار المشوية | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Grilled Beef w/ Roasted Potato & Yoghurt Sauce
لحم بقري مشوي مع البطاطس المشوية وصلصة الروب | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Wrap
رلب | <input type="checkbox"/> Chicken Corn
دجاج بالذرة | <input type="checkbox"/> Spicy Chicken Mix
دجاج بالخلطة الحارة | <input type="checkbox"/> Feta & Veg.
فيتا مع الخضار | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Kati Kebab Meat
كاتي كباب اللحم | | | | <input type="checkbox"/> Kati Kebab Chicken
كاتي كباب الدجاج | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Fish Kebab w/ Ranch Radish Dip w/ Bread & Roasted Veg.
كباب السمك مع صلصة الرانش بالفجل يقدم مع الخبز والخضار المشوية | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Hamsat Halloumi w/ Saj
حمسة طوم مع الصاج | | | | <input type="checkbox"/> Capsicum & Olives
فلفل بارد وزيتون | <input type="checkbox"/> Spicy Eggplant
باذنجان بالفلفل الحار | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Meat Beef Loaf Muffin w/ Sweet & Spicy Sauce & Potatoes
لوف اللحم البقري مع الصلصة الحلوة والفلفل وأجنحة البطاطس | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Sandwiches
سندويشات | | <input type="checkbox"/> Roast Beef w/ Honey Mustard
روست بيف بخردل العسل | <input type="checkbox"/> Feta, Labna & Herbs
فيتا، لبننة والأعشاب | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Tangy Shredded Chicken
الدجاج المسحب التانجي | | <input type="checkbox"/> Turkey
ديك رومي | <input type="checkbox"/> Club on Toast
كلوب على التوست | <input type="checkbox"/> Halloumi
حلوم | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Served w/ Bread
يقدم مع الخبز | | <input type="checkbox"/> Nikkih
نخي | <input type="checkbox"/> Bajjlah
باجيلا | <input type="checkbox"/> Egyptian Foul
فول على الطريقة المصرية | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Ash
أش | | <input type="checkbox"/> Lebanese Foul
فول على الطريقة اللبنانية | <input type="checkbox"/> Green Peas & Peanut Sauce
فاصولياء خضراء وصلصة الفول السوداني | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Spaghetti
سباغيتي | | <input type="checkbox"/> Broccoli, Pistachio & Pesto
بروكولي وبستو وفستق | <input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream
آيس كريم الشوكولاته | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Apple Crumble Tart
تارت كرامبل التفاح | | <input type="checkbox"/> Aseeda
عصيدة | <input type="checkbox"/> Almond Sponge Cake w/ Vanilla Sauce
كعكة السبونج باللوز مع صلصة الفانيليا | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Mahalabia
محلبيه | | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Strawberry
فراولة | <input type="checkbox"/> Bethan
بيذان | <input type="checkbox"/> Amardeen
قمردين | <input type="checkbox"/> Ma'amoul Date Squares
قطع المعمول بالتمر | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Cream Cheese Roll
رول الجبن الكريمي | | <input type="checkbox"/> Apple Cinnamon
تفاح بالدارسين | <input type="checkbox"/> Red Velvet
رد فيلغت | <input type="checkbox"/> Choco Coconut
شوكولاتة بجوز الهند | | <input type="checkbox"/> Khushaf (Dry Fruit & Nut Compote)
خشاف (خلطة الفاكهة المجففة بالمكسرات) | <input type="checkbox"/> Milk Cake
كعكة الحليب | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Sweet Cup w/ Caramel Filling
أكواب الحلو بحشوة الكراميل | | <input type="checkbox"/> Um Ali
أم علي | <input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice
قطع الشوكولاتة الطرية | | <input type="checkbox"/> Brownies
براونيز | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Milk Chocolate
حليب بالشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Mousse
موس | <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون | | |
| <input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice
سلطة فاكهة البوملي والمانجا والأناناس مع عصير الباشن فروت | | | | | | | | | | | <input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate
سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان | <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate)
قطع الفواكه الطازجة (فراولة وورقي ورمان) |
| <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | | <input type="checkbox"/> Fruit of The Day
فاكهة اليوم | | | | | | | | | | |

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق | <input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert
حلو السميد وجوز الهند | <input type="checkbox"/> Apple Crumble Tart
تارت كرامبل التفاح | <input type="checkbox"/> Aseeda
عصيدة | <input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream
آيس كريم الشوكولاته | | |
| <input type="checkbox"/> Mahalabia
محلبيه | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Strawberry
فراولة | <input type="checkbox"/> Bethan
بيذان | <input type="checkbox"/> Amardeen
قمردين | <input type="checkbox"/> Almond Sponge Cake w/ Vanilla Sauce
كعكة السبونج باللوز مع صلصة الفانيليا | <input type="checkbox"/> Ma'amoul Date Squares
قطع المعمول بالتمر | | |
| <input type="checkbox"/> Cream Cheese Roll
رول الجبن الكريمي | <input type="checkbox"/> Apple Cinnamon
تفاح بالدارسين | <input type="checkbox"/> Red Velvet
رد فيلغت | <input type="checkbox"/> Choco Coconut
شوكولاتة بجوز الهند | <input type="checkbox"/> Khushaf (Dry Fruit & Nut Compote)
خشاف (خلطة الفاكهة المجففة بالمكسرات) | <input type="checkbox"/> Milk Cake
كعكة الحليب | <input type="checkbox"/> Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | |
| <input type="checkbox"/> Sweet Cup w/ Caramel Filling
أكواب الحلو بحشوة الكراميل | <input type="checkbox"/> Um Ali
أم علي | <input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice
قطع الشوكولاتة الطرية | <input type="checkbox"/> Brownies
براونيز | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Milk Chocolate
حليب بالشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Mousse
موس | <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون |
| <input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice
سلطة فاكهة البوملي والمانجا والأناناس مع عصير الباشن فروت | | | | | | | <input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate
سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان | <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate)
قطع الفواكه الطازجة (فراولة وورقي ورمان) |
| <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | | <input type="checkbox"/> Fruit of The Day
فاكهة اليوم | | | | | | |

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - SATURDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

White Veg. Soup
شوربة الخضار البيضاء

Veg. Soup w/ Lentils
شوربة الخضار بالعدس

Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمية الفطر

Chicken, Spinach Chowder Soup
شوربة شاورس الدجاج مع السبانخ

Shrimp Dill Soup
شوربة الروبيان بالنبثنت

Tomato & Pasta Soup
شوربة الطماطم بالباستا

or / أو

السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

Caesar Salad
سلطة القيصر

Fattoush Salad
سلطة فتوش

Ranch Pasta Salad
سلطة الباستا بالرائش

Mixed Lettuce, Carrot Sticks w/ Dates Salad
سلطة الخس والجزر المبشور مع التمر

Roasted Tomato Salad w/ Mixed Lettuce Salad
سلطة الطماطم المحمص مع الخس المشكل

Lemon Orzo w/ Cucumber Salad
سلطة لسان العصفور مع الخيار والليمون

Strawberry & Mint Salad
سلطة الفراولة بالنعناع

Tabboula
تبولة

Mixed Lettuce w/ Orange & Mango Dressing
سلطة الخس المشكل مع صلصة المانجا والبرتقال

Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار

Rocca Beetroot Salad
سلطة الجرجير مع الشمندر

Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة

Herb Yoghurt
روب بالأعشاب

Cheddar
جبنة شيدر

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Jareesh
جريش

Meat
لحم

Chicken
دجاج

Grilled Fish w/ Lime Coconut & Mashed Potato & Veg.
سمك مشوي بصلصة الليمون وجوز الهند مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية

Tashreeba
تشرية

Beef Stew
مرق اللحم البقري

Veg. Stew
مرق الخضار

Macaroni Margouga
مرقوقة المعكرونه

Plain
سادة

Meat
لحم

Green Beans
فاصولياء خضراء

Black Eyed Peas
لوبيا

Veg.
خضار

Mushroom Cream Sauce w/ Spaghetti
صلصة الفطر بالكريم تقدم مع السباغيتي

Grilled Beef
لحم بقري مشوي

Grilled Chicken
دجاج مشوي

Mulukhiyah
ملوخية

Chicken
دجاج

Beef
لحم بقري

Veg.
خضار

Egg Frittata Served w/ Bread
فريتاتا البيض يقدم مع الخبز

Pizza Mix
خلطة البيتزا

Labna & Za'atar
لبنة مع الزعتر

Rice w/ Beef & Chutney Sauce
أرز باللحم البقري مع صلصة الجثني

Fish Basaliya w/ Saj
بصلية السمك مع خبز الصاج

Shawarma Burger
برجر الشاورما

Chicken
دجاج

Meat
لحم

Creamy Chicken Kebab w/ Grilled Veg. & Saj
كباب الدجاج الكريمي مع الخضار المشوية وخبز الصاج

Sandwiches
سندويشات

Halloumi w/ Za'atar & Olives
حلوم مع الزعتر والزيتون

Steak w/ Brown Sauce Wrap
راب الستيك مع الصلصة البنية

Kushari Eggplant Casserole
كاسرول الكشري بالبادنجان

Tuna on Brown Rye Bread
تونا على خبز الراي الأسمر

Ground Chicken Caesar
دجاج مفروم بخلطة القيصر

Labna & Cheese
لبنة مع جبنة

Potato Gratin w/ Veg. & Bechamel
غراتان البطاطس مع الخضار والبيشاميل

English Muffin w/ Egg Labna & Olives
مافن إنجليزي مع البيض باللبنه والزيتون

Club on Toast
كلوب على التوست

Turkey Croissant
كرواسان الديك الرومي

Kabsa
كبسة

Meat
لحم

Chicken
دجاج

Shrimp
روبيان

Fish
سمك

Hummus Served w/ Arabic Bread
حمص يقدم مع الخبز العربي

Beef Mix
خلطة اللحم البقري

Chicken Mix
خلطة الدجاج

Root Veg. Potato Gratin
غراتان الخضار الجذرية مع البطاطس

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة

Plain
سادة

White Choco Truffle w/ Pistachio
ترافل الشوكولاته البيضاء بالفستق

Chewy Chocolate Date Squares
مكعبات الشوكولاته بالتمر

Tik Dessert
حلو التيك

Plain
سادة

Chocolate
شوكولاته

Date
تمر

Chocolate Cream Basbousa
بسبوسة الكريمة بالشوكولاتة

Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts
مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة

Rocky Road Dessert
حلو الروكي رود

Coffee Latte Custard
كاسترد لاتييه القهوة

Lime Bars
مربعات الليمون

Salted Caramel Apple Pie Bar
قطع فطيرة الكراميل المملحة مع التفاح

Mousse
موس

Mango Colada
كولادا المانجا

Chocolate Hazelnut
شوكولاتة بالبنق

Cheese Cream Caramel
كريم كراميل الجبن

Baklava
بقلاوة

Coconut Banana Cream Pie
فطيرة الموز وجوز الهند بالكريمة

Vanilla Ice Cream
آيس كريم الفانيليا

Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts)
حلو البايسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات)

Fruit Salad
سلطة الفاكهة

Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint
سلطة فاكهة الفراولة والعنب مع عصير البرتقال والنعناع

Peach Orange & Pomegranate in Peach Juice
سلطة فاكهة الخوخ والبرنقال مع الرمان بعصير الخوخ

Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Mango, Pineapple)
قطع الفواكه الطازجة (بوملي ومانجا وأناناس)

Fruit Kebab
كباب الفاكهة

Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - SUNDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

شوربات

Portion الكمية

Lentil Soup شوربة العدس

Gabbout Veg. Soup شوربة القبوط بالخضار

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Chicken & Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة بالدجاج

Italian Lentil Soup شوربة العدس الايطالية

Jareesh Beef Soup شوربة الجريش باللحم البقري

or / أو

السلطات

Portion الكمية Dressing صلصة

Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب بديس الرمان

Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البارميزان

Caesar Salad سلطة القيصر

Fattoush Salad سلطة فتوش

Pinto Bean, Cucumber Salad w/ Garlic Dressing سلطة الفاصولياء البيضاء مع الخيار وصلصة الثوم

Mexican Pasta Salad سلطة الباستا المكسيكية

Mixed Chopped Veg. Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المفرومة بصلصة المايونيز الخفيفة

Moroccan Beetroot & Grapefruit Salad سلطة الشمندر والجريب فروت المغربية

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Tabboula تبولة

Mixed Lettuce Salad w/ Walnut Date Dressing سلطة الخس المشكل مع صلصة التمر بالجوز

Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة رانش دايت كير

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Tashreeba تشريبه Chicken Stew مرق الدجاج Veg. Stew مرق الخضار

Green Beans فاصولياء خضراء Black Eyed Peas لوبيا Veg. خضار Potato بطاطس

Meat Harees هريس اللحم Barley Veg. Bake الشعير مع الخضار بالفرن

Bel Meneur w/ Mashed Potato بالمنبور مع البطاطس المهروسة Fish سمك Shrimp روبيان

Beef Meat Balls in Brown Apple Sauce w/ Brown Rice كرات اللحم بقري بصلصة التفاح البنية مع الرز البني

Faga'a Beef Rice Maglouba w/ Tamarind Sauce مقلوبة الأرز بالبقع واللحم البقري مع صلصة التمر الهندي

Ravioli w/ رافيولي مع Minced Beef Filling w/ Pomegranate Sauce حشوة اللحم البقري المفروم وصلصة ديس الرمان Chicken Musakhan & Tahini Yoghurt Sauce حشوة مسخن الدجاج مع صلصة الطحينة مع الروب Seafood in Dill Sauce ثمار البحر بصلصة الشبث Veg. w/ Veg. Sauce خضار مشكل بصلصة الخضار

Bulgur Mujaddara Served w/ Yoghurt (Lentil w/ Bulgur) مجدرة البرغل تقدم مع الروب (عدس مع البرغل)

Chickpea Curry on Cumin Rice كاري النخي مع الرز بالكومن

Okra Rice w/ Rasam (Tamarind Sauce w/ Spices) & Cauliflower Manchurian أرز بالبامية مع الراسم (صلصة تمر هندي بالفلفل) ومنشوريا الزهرة

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة Plain سادة Hazelnut بندق Strawberry Cream w/ Raspberry Jelly كريم الفراولة مع جلي التوت

Panna cotta بانا كوتا Mixed Berries توت مشكل Raspberry توت أحمر Strawberry فراولة Mango مانجو

Qishtha Fingers w/ Date Filling أصابع القشطة مع حشوة التمر Cinnabon Pound Cake باوند كيك السينابون Salep سحلب

Date Cake w/ Cream Cheese Frosting كيكة التمر بحشوة كريمية الجبن Tik Ice Cream آيس كريم التيك

Vanilla Cake w/ White Chocolate Pistachio Cream كيكة الفانيليا مع كريمية الشوكولاتة البيضاء والفسقنق Caramel Chocollitas كراميل شوكلاتيات

Chocolate Truffle Cake كيكة ترافل الشوكولاتة Baseema (Coconut Dessert) بسيمية (حلو جوز الهند) Aseedha عصيدة

Tart تارت Strawberry نخي Choco Espresso شوكولاتة بالأسبريسو

Chocolate Bread Pudding بودنج الخبز بالشوكولاتة Baked Qatayef w/ قطايف مخبوزة Mixed Nuts مكسرات مشكلة Cream قيمر Mixed Cheese جبن مشكل

Fruit Salad سلطة الفاكهة

Kiwi Mango in Mango Juice سلطة فاكهة الكيوي مع المانجو بعصير المانجو

Fruit Kebab كباب الفاكهة

Apple, Pineapple w/ Raisins Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الأناناس والكشمش

Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة

Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Orange, Lychee) قطع الفواكه الطازجة (رمان وبرتقال وليتشي)

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - MONDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

Lentil Soup
شوربة العدس

Italian Wedding Soup w/ Beef Balls
شوربة الايطالية بكرات اللحم البقري

Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمه الفطر

Red Chili Fish & Shrimp Chowder Soup
شوربة شاودر السمك والروبيان مع الفلفل الأحمر

Sweet Corn Soup
شوربة الذرة الحلوة

Chinese Ginger Chicken Noodle Soup
شوربة الدجاج الصينية بالزنجبيل والنودلز

or / او

السلطات

Portion الكمية

Dressing صلصة

Caesar Salad
سلطة القيصر

Cucumber, Carrot & Corn Salad
سلطة الخيار والجزر مع الذرة

Fattoush Salad
سلطة فتوش

Balsamic Green Beans Salad
سلطة الفاصولياء الخضراء بالبسمك

Mixed Green Salad w/ Light Mayo Dressing
سلطة الخضار المشكلة مع صلصة المايونيز الخفيفة

Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread
متبل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعر

Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار

Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate
سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان

Macaroni Salad
سلطة المعكرونة

Tabboula
تبولة

Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة

Corn & Cheese
ذرة مع الجبن

Feta
فيتا

Served w/ Bread
يقدم مع الخبز

Hummus
حمص

Mutabbal
متبل

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Jareesh
جريش

Meat
لحم

Chicken
دجاج

Kebab w/ Yoghurt Tahini Sauce & Saj
كباب بصلصة الروب والطحينة يقدم مع خبز الدجاج

Meat
لحم

Chicken
دجاج

Tashreeba
تشرية

Beef Stew
مرق اللحم البقري

Veg. Stew
مرق الخضار

Thin Crust Pizza
البيتزا المقرمشة

Chicken BBQ
دجاج بالباربيكيو

Mixed Olives & Cheese
زيتون مشكل مع الجبن

Mushroom
فطر

Green Beans
فاصولياء خضراء

Black Eyed Peas
لوبيا

Veg.
خضار

Seafood (Fish & Shrimp)
ثمار البحر (سمك وروبيان)

Turkey Hawaiian
ديك رومي هاواي

Veg.
خضار

Fettuccine Alfredo
فيتوشيني الفريجو

Mushroom
فطر

Chicken
دجاج

Chinese Noodles w/ Sweet & Sour Sauce
نودلز صينية تقدم مع الصلصة الحلوة الحامضة

Chicken
دجاج

Seafood (Fish & Shrimp)
ثمار البحر (سمك وروبيان)

Beef
لحم بقري

Veg.
خضار

Shabzi Stew w/ Rice
مرق شيزي مع الارز

Beef
لحم بقري

Veg.
خضار

Fish Malai Tikka w/ Caraway Potatoes & Mint Chutney
مللي تكا السمك مع البطاطس المحمصه بالكراوية وجنتي النعناع

Tamarind Stew w/ Dill Rice
صلصة التمر الهندي مع الارز بالشينث

Fish
سمك

Shrimp
روبيان

Sandwiches
سندويشات

Sauteed Halloumi w/ Basil & Olives
حلوم محمص مع الزيتون والريحان

Turkey
ديك رومي

Biryani
برياني

Beef
لحم بقري

Chicken
دجاج

Shrimp
روبيان

Veg.
خضار

Steak & Cheddar Cheese Ciabatta
ستيك بقري مع جبن الشيدر على الشيباتا

Ranch Chicken on Baguette
دجاج بالرائش على الباجيت

Chicken Rolls in Pomegranate Sauce w/ Potato & Veg.
رولات الدجاج بصلصة دبس الرمان مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية

Grilled Veg. w/ Pesto on Fiber Bread
خضار مشوي مع البستو على خبز الألياف

Tuna Basil Mousse on Sesame Bagel
موس التونا بالريحان على بيغل السمسم

Fricassee w/ Mashed Potato
فريكاسية مع البطاطس المهروسة

Beef
لحم بقري

Chicken
دجاج

Roasted Ratatouille Veg. Mix
خلطة خضار الرتاوي المشوية

Hummus Served w/ Arabic Bread
حمص يقدم مع الخبز العربي

Beef Mix
خلطة اللحم البقري

Chicken Mix
خلطة الدجاج

Veg. Lo Mein (Chinese Noodles w/ Sauce)
لومن نودلز الصينية مع الصلصة

Zucchini & Pumpkin Potato Casserole
كاسرول البطاطس مع القرع والكوسا

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة

Plain
سادة

Almonds
لوز

Vanilla Ice Cream
آيس كريم الفانيليا

Semolina Coconut Dessert
حلو السميد وجوز الهند

Banana Cake
كعكة الموز

Tik Dessert
حلو التيك

Plain
سادة

Chocolate
شوكولاته

Date
تمر

Ghraiba
غريبة

Vanilla & Chocolate
فانيليا والشوكولاتة

Peanut Butter
زبدة الفول السوداني

Qishta
قشطة

Apple Pie w/ Caramel & Cheese Sauce
فطيرة التفاح مع الكراميل وصلصة الجبن

Chocolate Molten Bites
قطع الشوكولاته الذائبة

Mousse
موس

Pistachio
فستق

Chocolate Hazelnut
شوكولاته بالبندق

Chocolate Chip Cookie Brownie
كوكي البراوني مع رقائق الشوكولاتة

Toast Kunafa w/ Dates
كنافة التوست بالتمر

Cheesecake
تشيز كيك

Strawberry
فراولة

Blueberry
توت أزرق

Lime
ليمون أخضر

Fruit Salad
سلطة الفاكهة

Orange & Lychee Fruit Salad
سلطة فاكهة البرتقال مع الليتشي

Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint
سلطة فاكهة الفراولة والعنب وعصير البرتقال والنعناع

Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi)
قطع الفواكه الطازجة (رمان وتفاح وكيوي)

Fruit Kebab
كباب الفاكهة

Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - TUESDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> Potato Basil Soup
شوربة البطاطس بالريحان |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمة الفطر | <input type="checkbox"/> Shrimp Dill Soup
شوربة الروبيان مع الشبنت |
| <input type="checkbox"/> Chicken Pasta Soup
شوربة الدجاج والباستا | <input type="checkbox"/> Loaded Potato Beef Soup
شوربة البطاطس مع اللحم البقري |

or / g/l

السلطات

Portion الكمية Dressing صلصة

- | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|---|---|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر | <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش | <input type="checkbox"/> Cauliflower Rocca Salad
سلطة الزهرة مع الجرجير | <input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad
سلطة ورق العنب المفرومة | <input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce & Chopped Veg. Salad
سلطة الخس الأمريكي مع الخضار المفرومة | <input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing
سلطة الجرجير مع الخضار المشكلة وصلصة الزعتر | <input type="checkbox"/> Chickpea Tomato Salad w/ Mint Dressing
سلطة نخي مع الطماطم وصلصة النعناع | <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار | <input type="checkbox"/> Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing)
تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار والصلصة الحمراء) | <input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Radish Dressing
سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الفجل | <input type="checkbox"/> Greek Pasta Rocca Salad
سلطة المعكرونة اليونانية مع الجرجير | <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة | <input type="checkbox"/> Caesar
قيصر | <input type="checkbox"/> Coleslaw
كول سلو |
|--|--|--|---|--|--|--|---|---|--|---|---|---|--|

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشريبه | <input type="checkbox"/> Chicken Stew
مرق الدجاج | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | <input type="checkbox"/> Roast Chicken w/ Balsamic Capsicum w/ Roasted Potatoes
دجاج مشوي مع الفلفل البارد بالبلمسك والبطاطس المشوية |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg. خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس |
| <input type="checkbox"/> Biryani
برياني | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Fish
سمك | <input type="checkbox"/> Shrimp
روبيان |
| <input type="checkbox"/> Dates Beef w/ Lentil Rice & Tamarind Sauce
لحم بقري بالتمر مع الأرز بالعدس وصلصة التمر الهندي | <input type="checkbox"/> Julienne Steak w/ Mixed Veg. & Sweet Soya Glazed Potatoes
شرائح الستيك بالخضار والبطاطس المشوية بالصويا الحلوة | <input type="checkbox"/> Vermicelli Rice w/ Chicken Musakhan & Tahini Sauce
أرز بالشعيرية مع مسخن الدجاج وصلصة الطحينة | <input type="checkbox"/> Wrap
راب |
| <input type="checkbox"/> Grandma-Style Potatoes
بطاطس على طريقة الجدة | <input type="checkbox"/> Beef
لحم بقري | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار |
| <input type="checkbox"/> Fish Basaliya w/ Saj
بصلية السمك مع خبز الصاج | <input type="checkbox"/> Gabbout
قبوط | <input type="checkbox"/> Linguine Primavera
لنقويني بريمافيرا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار |
| <input type="checkbox"/> Grilled Chicken
دجاج مشوي | <input type="checkbox"/> Served w/ Bread
يقدم مع الخبز | <input type="checkbox"/> Pasta w/ Kofta Balls in Tahini Sauce
باستا مع كرات الكفتة بصلصة الطحينة | <input type="checkbox"/> Meat
لحم |
| <input type="checkbox"/> Crunchy Spicy Chicken
دجاج مقرمش بالفلفل الحار | <input type="checkbox"/> Fish Teriyaki
تريايكي السمك | <input type="checkbox"/> Hummus w/ Grilled Veg.
حمص مع الخضار المشوي | <input type="checkbox"/> Mexican Veg. & Beans
خضار مكسيكية مع البقوليات |
| <input type="checkbox"/> Chicken Tikka
دجاج تكا | <input type="checkbox"/> Beef Burritos
بوريتوز اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Mushroom & Spinach Cheese
فطر مع السبانخ والجبن | <input type="checkbox"/> Club Ciabatta
كلوب شبياتا |
| <input type="checkbox"/> Steak & Cheddar
ستيك مع جبن شيدر | <input type="checkbox"/> Tuna on Brown Rye Bread
تونا على خبز الراي الأسمر | <input type="checkbox"/> Eggplant Tahini Pita
بادنجان مع الطحينة على البيتا | <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"/> Creamy Corn & Roasted Tomato Pasta
باستا مع الذرة الكريمة والطماطم المشوية | <input type="checkbox"/> Nikkih
نخي | <input type="checkbox"/> Bajjlah
باجيلا | <input type="checkbox"/> Egyptian Foul
فول على الطريقة المصرية |
| <input type="checkbox"/> Ash
أش | <input type="checkbox"/> Lebanese Foul
فول على الطريقة اللبنانية | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج |
| <input type="checkbox"/> Fish
سمك | <input type="checkbox"/> Macarons
مكرون | <input type="checkbox"/> Chocolate Caramel
كراميل بالشوكولاته | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون |
| <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق | Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | |

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> White Chocolate Raspberry Truffle
ترافل الشوكولاتة البيضاء مع التوت | <input type="checkbox"/> Aseeda
عصيدة | <input type="checkbox"/> Mini Warbat w/ Cream
وربات صغيرة بالكريمة | <input type="checkbox"/> Lemon Curd Meringue Pudding
بودنج المارينج بالليمون |
| <input type="checkbox"/> Swiss Roll
سويس رول | <input type="checkbox"/> Strawberry
الفراولة | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون | <input type="checkbox"/> Nutella
نوتيللا | <input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream
آيس كريم الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Mixed Nuts Basbousa
بسبوسة المكسرات المشكلة |
| <input type="checkbox"/> Mahalabia
مطحبية | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Strawberry
فراولة | <input type="checkbox"/> Amardeen
قمردين | <input type="checkbox"/> Basbousa
بسبوسة | <input type="checkbox"/> Salted Caramel Apple Pie Bar
قالب التفاح بالكراميل المملح |
| <input type="checkbox"/> Cherry Black Forest Cake
كعكة البلاك فورست بالكرز | <input type="checkbox"/> Eclairs Rolls w/ Cream Caramel
رولات الاكليسز مع الكريم كراميل | <input type="checkbox"/> Macarons
مكرون | <input type="checkbox"/> Chocolate Caramel
كراميل بالشوكولاته | <input type="checkbox"/> Lemon
ليمون | <input type="checkbox"/> Pistachio
فستق |
| Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | | | | |
| <input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice
سلطة فاكهة البوملي والمانجا والأناس مع عصير الباشن فروت | <input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate
سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمون | <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Lychee)
قطع الفواكه الطازجة (رفي وطبخ وليمون) | <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة | |

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - WEDNESDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

Soups الشوربات

Portion الكمية

Lentil Soup شوربة العدس

Japanese Beef Soup شوربة يابانية باللحم البقري

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Ash Reshteh Bean Soup شوربة الأشن رشتة بالبقوليات

Green Pea Soup شوربة البازلاء الخضراء

Chicken Dumpling Soup شوربة كرات الدجاج

or / أو

Salads السلطات

Portion

الكمية

Dressing

صلصة

Caesar Salad سلطة القيصر

Roasted Veg. Potato Salad w/ Yoghurt & Herbs Dressing سلطة البطاطس والخضار المشوية مع صلصة الروب بالأعشاب

Fattoush Salad سلطة فتوش

Broccoli Pasta Salad سلطة البروكولي والباستا

Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان

Cucumber Salad w/ Mint Vinaigrette سلطة الخيار مع صلصة النعناع

Thai Mixed Salad سلطة تايلندية مشكلة

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Tabboula تبولة

Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب بالليمون

Rocca Mango Salad w/ Feta Dressing سلطة الجرجير مع المانجا وصلصة الفيتا

Veg. Crudites Served w/ Dip تمهيسة الخضار مع صلصة Olive & Cheese زيتون وجبن Basil & Cheese ريحان بالجبن

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

Jareesh جريش Meat لحم Chicken دجاج Majboos مجبوس Meat لحم Chicken دجاج

Tashreeba تشرييه Beef Stew مرق اللحم البقري Veg. Stew مرق الخضار

Green Beans فاصولياء خضراء Black Eyed Peas لوبيا Veg. خضار Potato بطاطس

Ravioli w/ Tri Cheese Filling رافيولي بحشوة ثلاث أجبان Pink Sauce صلصة وردية Cheese Sauce صلصة الجبن

Stroganoff Mix w/ Linguine Pasta خلطة الستروجانوف مع باستا اللغويني Beef لحم بقري Chicken دجاج

Meat Kibbeh Bil Siniya w/ Cucumber Yoghurt Salad كبة لحم بالصينية مع الروب بالخيار

Dawood Basha (Meat Balls) w/ Rice داوود باشا (كرات اللحم) مع الأرز

Chicken w/ Creamy Chutney Sauce & Veg. Biryani Rice دجاج بصلصة الجبتي الكريمة وأرز برياني الخضار

Fish Sesame Tikka w/ Potato & Caramelized Carrots تكا السمك بالسمسم مع البطاطس بالبقونس مع الجزر المكرمل

Veg. Kofta Stew w/ Tamarind Rice مرق كفتة الخضار مع الأرز بالتمر الهندي

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة Plain سادة Nutella نوتلا Baseema (Coconut Dessert) بسيمة (حلو جوز الهند)

Tik Dessert طو التك Plain سادة Chocolate شوكولاته Pistachio فستق

Chewy Chocolate Slice قطعة الشوكولاتة الطرية Qishtaliya w/ Coconut قشطلية بجوز الهند Banana Date Cake كيكة التمر بالموز

Dark Chocolate Bomb كرة الشوكولاتة الداكنة Apple Pudding Cake w/ Toffee كيكة بودنج التفاح مع التوفي

Um Ali أم علي Chocolate Cheese Kunafa كنافة الشوكولاته بالجبن Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا

Cheesecake تشيز كيك Chocolate Marble ماربل الشوكولاته Caramel كراميل

Lemony White Chocolate ليمون مع الشوكولاتة البيضاء

Rice Pudding أرز بالحليب Pistachio فستق Toffee توفى Chocolate Hazelnut شوكولاتة البنندق

Fruit Salad سلطة الفاكهة

Grapes & Cantaloup in Grape Juice سلطة فاكهة العنب مع الشمام بعصير العنب Kiwi, Mango & Peaches Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا والخوخ Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورمان وأناناس) Fruit Kebab كباب الفاكهة Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة

Notes:

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - THURSDAY

DATE: //



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> Italian Seafood (Fish & Shrimp) Soup
شوربة ثمار البحر (سمك مع الروبيان) الإيطالية |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمة الفطر | <input type="checkbox"/> Broccoli Chicken Soup
شوربة الدجاج والبروكولي |
| <input type="checkbox"/> Oatmeal Veg. Soup
شوربة الشوفان بالخضار | <input type="checkbox"/> Carrot, Potato, Cabbage & Beef Soup
شوربة الجزر والبطاطس والملفوف مع اللحم البقري |

or / أو

السلطات

Portion

الكمية

Dressing

صلصة

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر |
| <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش |
| <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"/> Broccoli Raisin Salad
سلطة البروكولي مع الكشمش |
| <input type="checkbox"/> Spinach Grape Salad
سلطة السبانخ مع العنب |
| <input type="checkbox"/> Mexican Caesar Bean Salad
سلطة القيصر المكسيكية مع الفاصولياء |
| <input type="checkbox"/> Tabboula
تبولة |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار |
| <input type="checkbox"/> Coleslaw Salad
سلطة الكول سلو |

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Served w/ Bread
يقدم مع الخبز | <input type="checkbox"/> Hummus
حمص | <input type="checkbox"/> Mutabbal
متبل |
| <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة | <input type="checkbox"/> Creamy Horseradish
فجل كريمي | <input type="checkbox"/> Diet Care Tartar
تارتار دايت كير |

Notes: _____

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشرية | <input type="checkbox"/> Chicken Stew
مرق الدجاج | <input checked="" type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس |
| <input type="checkbox"/> Meat Harees
هريس اللحم | <input checked="" type="checkbox"/> Kushari
كشري | | |
| <input type="checkbox"/> Fish Stew w/ Muhammara Rice
مرق السمك مع أرز محمره | | | |
| <input type="checkbox"/> Seafood in Chili Mushroom Sauce w/ Mashed Potato
ثمار البحر (سمك مع الروبيان) بصلصة الفلفل والفطر يقدم مع البطاطس المهروسة | | | |
| <input type="checkbox"/> Sour Meat Kibbeh Stew w/ Rice (Kibbet Arabana)
كبة مرق اللحم الحامضة مع الأرز (كبة عربية) | | | |
| <input type="checkbox"/> Italian Chicken Shish Tawouk w/ Bread & Veg.
دجاج شيش طاووق الإيطالي يقدم مع الخبز والخضار المشوية | | | |
| <input type="checkbox"/> Spiral Pasta w/ Broccoli & Parmesan
باستا حلزونية بالبروكولي والبارميزان | | | |
| <input type="checkbox"/> German Meatball in White Sauce & Parsley Potatoes
كرات اللحم الألمانية بالصلصة البيضاء والبطاطس بالقدونس | <input type="checkbox"/> Beef
لحم بقري | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | |

Notes: _____

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> White Chocolate Tiramisu Truffles
ترافل التيراميسو بالشوكولاتة البيضاء | <input type="checkbox"/> Chocolate Cream Basbousa
بسبوسة الكريمة بالشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Date & Apple Bars
قطع التمر بالتفاح | | | |
| <input type="checkbox"/> Crumbs
كريمز | <input type="checkbox"/> Oreo
أوريو | <input type="checkbox"/> Carrot Cake
كعكة الجزر | <input type="checkbox"/> Pumpkin Cream Cheese Swirl Brownies
براونيز القرع بالجبن الكريمي | <input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert
حلو السميد وجوز الهند | | | |
| <input type="checkbox"/> Mahalabia
محلبية | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Bethan
بيضان | <input type="checkbox"/> Strawberry
فراولة | <input type="checkbox"/> Vermicelli
شعيرية | <input type="checkbox"/> Cheesecake
تشيز كيك | <input type="checkbox"/> Caramel Cappuccino
كراميل والكاپوتينو | <input type="checkbox"/> Cardamom w/ Halva
هيل مع الحلاوة |
| <input type="checkbox"/> Aseeda Cake w/ Saffron Toffee
كعكة العصيدة مع التوفي بالزعفران | <input type="checkbox"/> Tik Ice Cream
آيس كريم التيك | <input type="checkbox"/> Chocolate Squares
مربعات الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Tiramisu Pound Cake
باوند كيك التيراميسو | <input type="checkbox"/> Chocolate Bread Pudding
بودنج الخبز بالشوكولاتة | | | |

- | | | |
|--|---|--|
| Fruit Salad
سلطة الفاكهة | | |
| <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"/> Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Grapes, Kiwi)
قطع الفواكه الطازجة (بوملي وعنب وكويو) |
| <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كباب الفاكهة | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة | |

Notes: _____

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Meat Kofta w/ Potatoes
كفتة اللحم مع البطاطس | <input type="checkbox"/> Tomato Sauce
صلصة الطماطم | <input type="checkbox"/> Tahini Sauce
صلصة الطحينة |
| <input type="checkbox"/> Arayes w/ Yoghurt Dip
عرايس مع تغميسة الروب | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج |
| <input type="checkbox"/> Creamy Lemon Sauce & Sauteed Veg.
صلىة الليمون بالكريمة والخضار المشوية | <input type="checkbox"/> Grilled Fish
سمك مشوي | <input type="checkbox"/> Grilled Chicken
دجاج مشوي |
| <input type="checkbox"/> Chicken Swiss Roll w/ Mashed Potato Topped w/ Roasted Onion
سويس رول الدجاج مع البطاطس المهروسة والبصل المشوي | | |
| <input type="checkbox"/> Hamsaf Potato w/ Cashew Sauce & Naan Bread
حمسة البطاطس مع صلصة الكاجو وخبز النان | | |
| <input type="checkbox"/> Pizza
بيتزا | <input type="checkbox"/> Roasted Eggplant w/ Mozzarella
باذنجان مشوي مع الموزاريلا | <input type="checkbox"/> Cheese & Olive
جبن مع الزيتون |
| <input type="checkbox"/> Chicken BBQ
دجاج بالباربيكيو | <input type="checkbox"/> Swiss Beef Steak
سويس ستيك بقري | |
| <input type="checkbox"/> Sandwiches
سندويشات | <input type="checkbox"/> Halloumi & Roasted Capsicum on Twisted Loaf
حلوم مع الفلفل البارد المشوي على اللوف | |
| <input type="checkbox"/> Spinach & Cream Cheese Egg Benedict (Poached Egg w/ English Muffin)
بيض بينديكت بالسبانخ والجبن الكريمي (بيض مسلووق على المافن الإنجليزي) | | |
| <input type="checkbox"/> Turkey on Parmesan Bagel
ديك رومي على بيغل البارميزان | <input type="checkbox"/> Mushroom w/ Tahini
فطر بالطحينة | |
| <input type="checkbox"/> Tuna Onion Mousse
موس التونا بالبصل | <input type="checkbox"/> Club Ciabatta
كلوب شيباتا | |
| <input type="checkbox"/> Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce
باستا اللنقويني مع البارميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر | | |
| <input type="checkbox"/> Served w/ Bread
يقدم مع الخبز | <input type="checkbox"/> Nikkih
نخي | <input type="checkbox"/> Bajjalah
باجيلا |
| | <input type="checkbox"/> Ash
أش | <input type="checkbox"/> Egyptian Foul
فول على الطريقة المصرية |
| | | <input type="checkbox"/> Lebanese Foul
فول على الطريقة اللبنانية |

NO SALT LOW SALT

NO SPICE LOW SPICE

WEEK 2 - FRIDAY

DATE: / /



Dates / تمر

Your choice of soup or salad

اختيارك بين الشوربة أو السلطة

الشوربات

Portion الكمية

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lentil Soup
شوربة العدس | <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom & Chicken Soup
شوربة كريمية الفطر والدجاج |
| <input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup
شوربة كريمية الفطر | <input type="checkbox"/> Beef Shabzi Soup
شوربة الشبزي باللحم البقري |
| <input type="checkbox"/> Potato Leek Soup
شوربة البطاطس بالكراث | |
| <input type="checkbox"/> Chinese Ginger Noodle Seafood (Fish & Shrimp) Soup
شوربة ثمار البحر (سمك وروبيان) بالزنجبيل والتونلز الصينية | |

or / g

السلطات

Portion الكمية Dressing صلصة

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Caesar Salad
سلطة القيصر | | |
| <input type="checkbox"/> Fattoush Salad
سلطة فتوش | | |
| <input type="checkbox"/> Corn & Mixed Lettuce & Mustard Vinaigrette
سلطة الذرة والخس المشكل مع صلصة الخردل | | |
| <input type="checkbox"/> Iceberg Turkey Salad w/ Ranch Dressing
سلطة الخس الأمريكي والديك الرومي مع صلصة الرانش | | |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Carrot w/ Buttermilk Dressing
سلطة الخيار بالجزر مع صلصة اللبن | | |
| <input type="checkbox"/> Corn, Tomato & Zucchini Salad
سلطة الذرة والطماطم مع الكوسا | | |
| <input type="checkbox"/> Spinach & Roasted Pumpkin Salad
سلطة السبانخ مع القرع المشوي | | |
| <input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad
سلطة الروب بالخيار | | |
| <input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Sour Cream Dressing
سلطة خضار مشكلة مع صلصة الكريمة الحامضة | | |
| <input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread
متبل الشمنذر مع الخبز المحمص بالزعر | | |
| <input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip
تغميسة الخضار مع صلصة | <input type="checkbox"/> Dill
شبت | <input type="checkbox"/> Sour Cream & Mushroom
كريمة حامضة والفطر |

Notes:

Main Dish الطبق الرئيسي

Portion الكمية

- | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jareesh
جريش | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Chicken Stick w/ Maple Mustard Sauce & Potato
دجاج على السيخ مع صلصة القيقب بالخردل والبطاطس المحمص | | | |
| <input type="checkbox"/> Tashreeba
تشرية | <input type="checkbox"/> Beef Stew
مرق اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Veg. Stew
مرق الخضار | <input type="checkbox"/> Dynamite Fish & Shrimp w/ Veg. Glass Noodles
سمك وروبيان بخلطة الديناميت مع تونلز الخضار | <input type="checkbox"/> Kushari w/ Freekeh
كشري بالفريك | | |
| <input type="checkbox"/> Green Beans
فاصولياء خضراء | <input type="checkbox"/> Black Eyed Peas
لوبيا | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Potato
بطاطس | <input type="checkbox"/> Stuffed Capsicum w/ Cheese Mashed Potato & Ranch Sauce
فلفل بارد محشي مع الجبن والبطاطس المهروسة وصلصة الرانش | | |
| <input type="checkbox"/> Chello Kebab
جلو كياب | <input type="checkbox"/> Rice w/ Chicken BBQ Curry
أرز مع كاري الدجاج بالباربيكيو | | | <input type="checkbox"/> Shish Barak (Arabic Ravioli Stuffed w/ Meat in Yoghurt Sauce)
شيش براك (رافولي عربي محشي باللحم مع صلصة الروب) | | |
| <input type="checkbox"/> Biryani
برياني | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
الدجاج | <input type="checkbox"/> Veg.
خضار | <input type="checkbox"/> Shawarma
شاورما | <input type="checkbox"/> Meat
لحم | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج |
| <input type="checkbox"/> Fish w/ Tahini Sauce Served w/ Dill Rice
سمك بصلصة الطحينة يقدم مع الأرز بالشبت | | | | <input type="checkbox"/> Mini Burgers
برغر صغيرة | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Veg. Falafel w/ Egyptian Bread
برغر الفلافل بالخضار مع الخبز المصري |
| <input type="checkbox"/> Mixed Veg. & Potato Gratin
غراتان الخضار والبطاطس المشكلة | | | | <input type="checkbox"/> Sandwiches
سندويشات | <input type="checkbox"/> Labna & Cheese
جبن باللبن | <input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Light Mayo
نقانق الدجاج مع المايونيز الخفيف |
| <input type="checkbox"/> Mushroom & Creamy Spinach Lasagne
لزانيا الفطر مع السبانخ بالكريمة | | | | <input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Pesto
خضار مشوية بالبيستو | <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Grilled Veg. Panini
حلوم مع الخضار المشوية على البيني | <input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix on Baguette
ديك رومي مع خلطة الجبن على الباجيت |
| <input type="checkbox"/> Sumac Seafood (Fish & Shrimps) Tikka & Roasted Potato w/ Raitha
تكا ثمار البحر (سمك مع الروبيان) بالسماق مع البطاطس المشوية بالثوم والبقدونس يقدم مع الرايتا | | | | <input type="checkbox"/> Hummus Served w/ Arabic Bread
حمص يقدم مع الخبز العربي | <input type="checkbox"/> Beef Mix
خلطة اللحم البقري | <input type="checkbox"/> Chicken Mix
خلطة الدجاج |
| <input type="checkbox"/> Mustard Parsley Sauce w/ Mashed Potato
صلصة الخردل بالبقدونس مع البطاطس المهروسة | <input type="checkbox"/> Grilled Beef
لحم بقري مشوي | <input type="checkbox"/> Grilled Chicken
دجاج مشوي | <input type="checkbox"/> Creamy Spiral Pasta
باستا حلزونية بالكريمة | <input type="checkbox"/> Beef
لحم بقري | <input type="checkbox"/> Chicken
دجاج | <input type="checkbox"/> Seafood
ثمار البحر |

Notes:

Sweets الحلويات

Portion الكمية

- | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chocolate Pieces
قطع الشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Corn Flakes
كورن فليكس | <input type="checkbox"/> Apricot Yoghurt Almond Parfait
بارفيه الخوخ واللوز بالروب | <input type="checkbox"/> Hot Apple Streusel w/ Vanilla Sauce
عجينة ستروسل التفاح مع صلصة الفانيليا | | |
| <input type="checkbox"/> Tik Dessert
حلو التيك | <input type="checkbox"/> Plain
سادة | <input type="checkbox"/> Chocolate
شوكولاته | <input type="checkbox"/> Raspberry
توت أحمر | <input type="checkbox"/> White Chocolate & Pumpkin Cheesecake
تشيز كيك القرع مع الشوكولاته البيضاء | <input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut Cake
كيكة الشوكولاته بالبنديق | |
| <input type="checkbox"/> Basbousa w/ Biscuit & Chocolate Filling
بسبوسة بحشوة البسكوت والشوكولاتة | <input type="checkbox"/> Vimto w/ Sago & Cream
فيمتو بالساجو والكريم | | | <input type="checkbox"/> Danish Pastry
داتش باستري | <input type="checkbox"/> Chocolate & Hazelnut
شوكولاتة بالبنديق | <input type="checkbox"/> Dates
تمر |
| <input type="checkbox"/> Cheesy Toast Kunafa
كنافة التوست بالجبن | <input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts
مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة | | | <input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts)
حلو البايسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات) | <input type="checkbox"/> Eclair Parfait Cake
بارفيه كيكة الإكلير | |
| <input type="checkbox"/> Basbousa Custard
كسترد البسبوسة | <input type="checkbox"/> Aseeda
عصيدة | <input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream
آيس كريم الشوكولاتة | | | | |

Fruit Salad سلطة الفاكهة

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Apple Pomgranate & Orange w/ Guava Juice
سلطة فاكهة التفاح والبرمان والبرنقال مع عصير الجوافا | <input type="checkbox"/> Papaya, Mango & Kiwi in Passion Fruit Juice
سلطة فاكهة البابايا والمانجو والكيوي بعصير الباشن فروت | <input type="checkbox"/> Fruit Kebab
كياب الفاكهة |
| <input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate)
قطع الفواكه الطازجة (فراولة ورفي ورمان) | <input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad
سلطة الفاكهة المشكلة | |

Notes: