



# 2017

## The Subscription Menu

Regular

Elite

Client ID#

رقم اشتراك العميل

جديد   
New

مستمر   
Continuing

تاريخ العودة   
Back On

Client Name ..... إسم العميل

Dietitian Name ..... الأخصائي المعالج

Driver's Menu

Give to dietitian after choices

Give to dietitian

Do not call



الرجاء استخدام قلم رصاص  
Please Use Pencil

نباتي  
Vegetarian

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
-------------------------



1 80 60 50





### Sandwich ساندويش

Halloumi حلوم  Boiled Egg w/ Pesto بيض مسلوق مع البستو  Club كلوب

Turkey ديك رومي  Mozzarella موزاريلا  Labna & Makdous لبننة مع المكدوس

Choco-Chip Bagel w/ Nutella & Banana بيغل برفائق الشوكولاتة مع النوتلا والموز

---

### French Toast w/ Syrup

Plain سادة  Cheese جبس

Chocolate شوكولاتة  Strawberry فراولة  Maple قيقب  Honey عسل

Indian Breakfast w/ Naan (Chickpea Curry, Veg. Sticks & Anari Cheese) ريقوق هندي مع خبز نان (كاري النخعي واصابع خضار مع جبس اناري)

---

### Sweet Fatayer الحلوة

Banana & Nutella موز مع النوتلا  Mixed Nuts & Cinnamon مكسرات مشكلة مع الدارسين

### Egg Frittata w/ Saj

فريتاتا البيض مع خبز الصاج

Grated Veg. & Mixed Cheese خضار مجروشة مع الجبن المشكل  Mexican Veg. خضار بالخطة المكسيكية

Asparagus, Mushroom & Parmesan هليون وفطر مع البرميزان  Za'atar & Labna زعتر مع اللبننة

Egg White w/ Sausage & Spinach بياض البيض مع النقائق والسبانخ  Pizza Mix خبطة البيتزا

---

### Crepe w/ Filling

كريب بحشوة

Nutella Banana نوتلا بالموز  Custard, Mixed Nuts & Toffee كسترد ومكسرات مشكلة مع التوفي

Apple Toffee توفي التفاح  Mix Cheese & Parsley جبس مشكل مع البقدونس

Mixed Cheese Platter w/ Crackers & Jam طبق ايجان مشكل مع البسكويت المملح والمربى

### Saj Bread

خبز صاج

Feta & Olives فيتا مع زيتون  Falafel & Labna فلافل باللبننة  Mixed Cheese جبس مشكل

Cheese & Muhammara Mix جبس مع خلطة المحمرة  Halloumi w/ Za'atar حلوم مع الزعتر

Turkey & Cheese w/ Light Mustard Mayo ديك رومي مع الجبن والمايونيز بالخرذل الخفيف

Grilled Veg. w/ Sesame خضار مشوية مع السمسم

---

### Cornflakes

كورن فليكس

Regular عادي  Bran Flakes النخالة  Nestle Fitness نستلة فتنس

### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk حليب  Laban لبن

Plain Yoghurt روب سادة  Fruit Yoghurt روب بالفاكهة

### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

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

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

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

Fruit Kebab كباب الفاكهة  Fruit Of The Day فاكهة اليوم

Notes .....

Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Kabsa كبسة  Meat لحم  Chicken دجاج  Shrimp روبيان  Fish سمك

Baked Fillet w/ Parmesan Potato & Ranch Sauce فيليه مشوي يقدم مع البطاطس بالبرميزان والرانش  Chicken / دجاج  Fish / سمك

Soft Murabian مربيين طري  Pasta w/ Chicken Musakhan باستا مع خلطة مسخن الدجاج

Steak w/ Pomegranate & Veg. w/ ستيك بصلصة الرمان والخضار السوتيه مع

Plain Mashed Potato بطاطس مهروسة سادة  Potato Wedges أجنحة البطاطس

Sour Meat Kibbeh Stew w/ Rice (Kibbet Arabana) كبة مرق اللحم الحامضة مع الأرز (كبة عربية)

Mixed Veg. Potato Gratin غراتين الخضار مع البطاطس

Shabzi Stew w/ Rice مرق شبزي مع الأرز  Beef لحم بقري  Veg. خضار

Linguine Primavera لنقوي بريمافيرا  Veg. خضار  Grilled Chicken دجاج مشوي

### Salad السلطة

Caesar Salad سلطة القيصر

Corn, Tomato & Zucchini Salad سلطة الذرة والطماطم مع الكوسا

Cucumber Salad w/ Feta & Olives سلطة الخيار مع الفيتا وزيتون

Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية (زيتون، فلفل باردخيار مع الصلصة الحمراء)

Rocca Salad w/ Cinnamon Date Dressing سلطة الجرجير مع صلصة الدارسين بالتمر

Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب مع الليمون

### Dessert الحلو

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة  Plain السادة  White Chocolate Pistachio Truffe ترياقل الشوكولاته البيضاء بالفستق

Tik Dessert حلو التيك  Plain سادة  Pistachio فستق  Chocolate شوكولاتة

Baked Qatayef w/ قطايف مخبوزة مع  Cream قيمر  Mixed Cheese جبس مشكل  Mixed Nuts مكسرات مشكلة

Crumbs كرومبس  Oreo أوريو  Carrot Cake كيكة الجزر  Eclairs اكليز

Tik Ice Cream آيس كريم التيك

Strawberry Black Forest Cake كيكة البلاك فورست بالفراولة

Caramel Cream Cheese Butterscotch Bar قالب الجبن الكريمية بالكراميل والبيتر سكوتش

Tart اسبرسو بالشوكولاتة  Mixed Fruit فاكهة مشكلة  Chocolate شوكولاتة  Choco Espresso اسبرسو بالشوكولاتة

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above  
قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

Notes .....

Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Fish Tikka Skewers w/ Curry Mustard & Caraway Potato أسياخ تكا السمك مع صلصة الكاري بالخرذل والبطاطس المحمصه بالكراوية

Chicken w/ Sundried Tomato Sauce, Mashed Potato & Veg. دجاج مع صلصة الطماطم المجففة الكريمة والبطاطس المهروسة والخضار

Grandma's Beef Mac Goulash مكرونة غولاش باللحم البقري على طريقة الجدة  Baked Bechamel Potato w/ Mushroom بطاطس مشوية بالبشاميل والفطر

Basara (Foul Hamsa Served w/ Sesame Egyptian Bread) بصارا (حمسة الفول تقدم مع الخبز المصري بالسمسم)

Thin Crust Pizza بيتزا المقرمشة  Chicken Barbecue دجاج بالباربيكيو  Beef Barbecue لحم بقري بالباربيكيو  Mixed Cheese جبس مشكل

Creamy Halloumi w/ Basil فلفل بارد مشوي بالبسكسمك  Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد مشوي بالحمص  Beef لحم بقري

Sweet & Sour Meatballs w/ Parsley Spaghetti كرات اللحم الحلو الحامض مع السباغيتي بالبقدونس  Chicken دجاج  Beef لحم بقري

Wraps راب  Mexican Veg. & Beans خضار مكسيكية مع البقوليات  Roasted Capsicum & Halloumi فلفل بارد مشوي مع الحلوم  Beef Tikka تكا لحم بقري

Ground Chicken Caesar دجاج مفروم بخلطة القيصر  Cheesy Steak Tortilla تورتيلا مع ستيك بالجبن  Spicy Fish w/ Chilli Lime Slaw سمك بالفلفل والليمون الأخضر بالسלו

Halloumi حلوم  Labna & Olives لبننة وزيتون  Club Ciabatta كلوب شيباتا  Chicken Sausage w/ Cheese نقائق دجاج مع الجبن

Eggplant Tahini Pita باذنجان مع الطحينة على البيتزا  Barbecue Roast Beef Bagel باربيكيو الروست بيف على البيغل  Fish Teriyaki Wrap راب تريياكي السمك

Hummus Served w/ Arabic Bread حمص يقدم مع الخبز العربي  Beef Mix خلطة لحم بقري  Chicken Mix خلطة دجاج

### Salad السلطة

Fattoush Salad سلطة الفتوش

Cauliflower Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة الزهرة مع صلصة الروب

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Muhammara Served w/ Saj محمرة تقدم مع الصاج

Spinach Salad w/ Berry Dressing سلطة السبانخ مع صلصة التوت

Mixed Lettuce & Halloumi Salad سلطة الخس المشكل مع الحلوم

Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة  Caesar قيصر  Feta فيتا

### Soup الشوربة

Lentil Soup شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر

Chicken & Sweet Corn Soup شوربة الدجاج بالذرة الحلوة

Beef Lentil Curry Soup شوربة اللحم البقري والعدس والكاري

Fish & Shrimp w/ Herbs Soup شوربة السمك والروبيان مع الأعشاب

Veg. Pesto Soup شوربة الخضار بالبستو

Notes .....

LOW SALT NO SALT LOW SPICE NO SPICE الإثنين Monday الأسبوع Week 1





<p><b>Sandwich</b> سندويش</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Hotdog w/ Cheese <input type="checkbox"/> Labna &amp; Olives نقانق دجاج مع الجبن لبننة بالزيتون</p> <p><input type="checkbox"/> Roasted Eggplant &amp; Tahini Breadstick <input type="checkbox"/> Club بادنجان مشوي مع الطحينة على أصابع الخبز كلوب</p> <p><input type="checkbox"/> Peanut Butter &amp; Cherry Jam Croissant <input type="checkbox"/> Halloumi كرواسان مع زبدة الفول السوداني ومرابي الكرز حلوم</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Cheese Breadstick جبن مشكل على أصابع الخبز</p>	<p><b>Saj Bread</b> خبز صاج</p> <p><input type="checkbox"/> Spinach w/ Labna <input type="checkbox"/> Mortadella w/ Cheese سبانخ مع اللبننة مرتديلا بالجبن</p> <p><input type="checkbox"/> Mushroom &amp; Pomegranate <input type="checkbox"/> Labna &amp; Olives فطر مع الرمان لبننة مع الزيتون</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Cheese &amp; Spring Onion <input type="checkbox"/> Falafel &amp; Labna جبن مشكل مع البصل الأخضر فلافل مع اللبننة</p> <p><input type="checkbox"/> Cheese w/ Scrambled Egg <input type="checkbox"/> Halloumi w/ Za'atar جبن مع البيض المخفوق حلوم مع الزعتر</p>	<p><b>Crepe w/ Filling</b> كريب بحشوة</p> <p><input type="checkbox"/> Vanilla Custard &amp; Blueberry Sauce كسترد الفانيليا مع صلصة التوت الأزرق</p> <p><input type="checkbox"/> Chocolate Custard &amp; Toffee كسترد الشوكولاتة مع التوفي</p> <p><input type="checkbox"/> Banana Nutella &amp; Toffee Sauce موز مع النوتيلا وصلصة التوفي</p> <p><input type="checkbox"/> Apple Cream w/ Maple <input type="checkbox"/> Mushroom &amp; Bechamel فطر مع البشاميل</p>
<p><b>Foul Served w/ Bread</b> فول يقدم مع الخبز</p> <p><input type="checkbox"/> Egyptian-Style <input type="checkbox"/> Lebanese-Style خلطة مصرية خلطة لبنانية</p>	<p><b>Cinnabon</b> سينابون</p> <p><input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Walnut سادة جوز</p>	<p><b>Egg Benedict (Poached Egg w/ English Muffin)</b> بيض بينيديكت (بيض مسلوق على المافن الإنجليزي)</p> <p><input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Turkey &amp; Mushroom <input type="checkbox"/> Spinach &amp; Cream Cheese سبانخ مع الجبن الكريمي ديك رومي مع الفطر</p>
<p><input type="checkbox"/> Labna w/ Sautéed Veg. &amp; Crispy Bagel Pieces لبننة مع الخضار بالحمسة والبيغل المقرمش</p>	<p><input type="checkbox"/> Egg Squares w/ Dill &amp; Smoked Turkey مربعات البيض مع الشبت والديك الرومي المدخن</p>	<p><b>Cornflakes</b> كورن فليكس</p> <p><input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Bran Flakes <input type="checkbox"/> Nestle Fitness عادي نخالة نستلة فتنس</p>

<p><b>Your Choice of Dairy</b> اختيارك من الألبان</p> <p><input type="checkbox"/> Milk <input type="checkbox"/> Laban حليب لبن</p> <p><input type="checkbox"/> Plain Yoghurt <input type="checkbox"/> Fruit Yoghurt روب سادة روب بالفاكهة</p>	<p><b>Your Choice of Fruit</b></p> <p><input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Mango, Pineapple, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (مانجا وأناناس ورمان)</p> <p><input type="checkbox"/> Apple, Peach w/ Orange Juice Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الخوخ وعصير البرتقال</p>	<p><b>اختيارك من الفاكهة</b></p> <p><input type="checkbox"/> Kiwi &amp; Strawberry Fruit Salad <input type="checkbox"/> Fruit Of The Day سلطة فاكهة الكيوي والفراولة فاكهة اليوم</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad <input type="checkbox"/> Fruit Kebab سلطة الفاكهة المشكلة كباب الفاكهة</p>
---	--	---

**Lunch الغداء**

<p><b>Main Dish</b> الطبق الرئيسي</p> <p><b>Majboos</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken مجبوس لحم دجاج</p> <p><b>Curry Sauce w/ Parsley Rice</b> <input type="checkbox"/> Fish <input type="checkbox"/> Shrimp صلصة الكاري مع الأرز بالبقدونس سمك روبيان</p> <p><input type="checkbox"/> Pasta w/ Chicken Shawarma <input type="checkbox"/> Veg. Lasagne باستا مع شاورما الدجاج لازانيا الخضار</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Fricassee w/ Mashed Potato فريكاسية الدجاج مع البطاطس المهروسة</p> <p><input type="checkbox"/> Beef Escalope, Mashed Potato &amp; Mushroom Sauce w/ Veg. اسكالوب اللحم البقري مع البطاطس المهروسة وصلصة الفطر مع الخضار السوتيه</p> <p><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</p> <p><b>Maglouba</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken <input type="checkbox"/> Cauliflower &amp; Eggplant مقلوبة لحم دجاج زهرة مع بادنجان</p> <p><input type="checkbox"/> Okra Rice w/ Rasam (Tamarind Sauce w/ Spices) &amp; Cauliflower Manchurian أرز بالبامية مع الراسام (صلصة تمر هندي بالفلفل) ومنشوريا الزهرة</p>	<p><b>Salad</b> السلطة</p> <p><input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر</p> <p><input type="checkbox"/> Tabboula تبولة</p> <p><input type="checkbox"/> Lemon Orzo w/ Cucumber Salad سلطة لسان العصفور مع الخيار والليمون</p> <p><input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive &amp; Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البرميزان</p> <p><input type="checkbox"/> Spinach, Apple &amp; Radish Salad سلطة السبانخ مع التفاح والفجل</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Lettuce, Carrot Sticks w/ Dates Salad سلطة الخس والجزر المبشور مع التمر</p> <p><input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص</p>	<p><b>Dessert</b> الحلو</p> <p><b>Tik Dessert</b> <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Date <input type="checkbox"/> Pistachio حلو التيك سادة تمر الفستق</p> <p><b>Chocolate Pieces</b> <input type="checkbox"/> Plain <input type="checkbox"/> Peanut Butter قطع الشوكولاتة سادة زبدة الفول السوداني</p> <p><b>Tart</b> <input type="checkbox"/> Cherry Crumble <input type="checkbox"/> Strawberry <input type="checkbox"/> Apple Crumble تارت كرمبل الكرز فراولة كرمبل التفاح</p> <p><b>Rice Crispy Cookies</b> كوكيز الرايس كرسبي</p> <p><input type="checkbox"/> White Chocolate <input type="checkbox"/> Milk Chocolate <input type="checkbox"/> Dark Chocolate شوكولاتة بيضاء شوكولاتة بالحليب شوكولاتة داكنة</p> <p><input type="checkbox"/> Passion Fruit Mousse Parfait <input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice بارفيت موس الباشن فروت قطع الشوكولاتة الطرية</p> <p><input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream <input type="checkbox"/> Baklava آيس كريم الفانيليا بقلادة</p> <p><input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) <input type="checkbox"/> Chocolate Basbousa بسبوسة (حلو جوز الهند) بسبوسة الشوكولاتة</p> <p><input type="checkbox"/> Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above قم باختيار ما تفضله من قائمة 'اختيارك من الفاكهة' في الأعلى</p>
--	---	--

**Dinner العشاء**

<p><b>Main Dish</b> الطبق الرئيسي</p> <p><input type="checkbox"/> Garlic Butter Baked Fish w/ Grilled Veg. سمك بالفرن مع الثوم والزبدة يقدم مع الخضار السوتيه</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Musakhan Roll رول مسخن الدجاج</p> <p><b>Kebab w/ Yoghurt Tahini Sauce &amp; Saj</b> <input type="checkbox"/> Meat <input type="checkbox"/> Chicken كباب بصلصة الروب والطحينة يقدم مع الصاج لحم دجاج</p> <p><b>Kuwaiti Dolma w/ Minced Meat</b> <input type="checkbox"/> Vine Leaves &amp; Cabbage <input type="checkbox"/> Zucchini دولما كويتية مع اللحم المفروم ملفوف مع ورق العنب كوسا</p> <p><b>Spaghetti</b> <input type="checkbox"/> Tomato, Black Olives &amp; Feta <input type="checkbox"/> Broccoli, Pistachio &amp; Pesto السباغيتي الطماطم والزيتون الأسود والفيتا بروكولي وبستو وفستق</p> <p><b>Cannelloni w/</b> <input type="checkbox"/> Broccoli &amp; Cheese <input type="checkbox"/> Bolognese <input type="checkbox"/> Mushroom &amp; Cheese كانيلوني مع الجبن لحم مفروم فطر وجبن</p> <p><b>Roasted Potato</b> <input type="checkbox"/> Cheese w/ Horseradish <input type="checkbox"/> Chili Con Carne Beef بطاطس مشوية جبن مع صلصة الفجل شيلي كون كارني باللحم البقري</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken &amp; Buffalo Sauce <input type="checkbox"/> Chili Con Carne Veg. دجاج مع صلصة البفلو شيلي كون كارني بالخضار</p>	<p><b>Salad</b> السلطة</p> <p><input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة الفتوش</p> <p><input type="checkbox"/> Pasta Olive Veg. Salad سلطة الباستا مع الزيتون والخضار</p> <p><input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار</p> <p><input type="checkbox"/> Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي</p> <p><input type="checkbox"/> Feta Veg. Salad w/ French Dressing سلطة الفيتا والخضار مع الصلصة الفرنسية</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Cilantro Dressing سلطة مفرومة مشكلة مع صلصة الكزبرة</p> <p><b>Veg. Crudites Served w/ Dip</b> تغميسة الخضار مع صلصة</p> <p><input type="checkbox"/> Tahini labna <input type="checkbox"/> Dill &amp; Spring Onion لبننة طحينة شبت مع البصل الأخضر</p>	<p><b>Soup</b> الشوربة</p> <p><input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس</p> <p><input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر</p> <p><input type="checkbox"/> Chicken Dumpling Soup شوربة كرات الدجاج</p> <p><input type="checkbox"/> Yoghurt Beef Pasta Soup شوربة اللحم البقري بالروب والباستا</p> <p><input type="checkbox"/> Fish Coconut Lime Soup شوربة السمك بالليمون وجوز الهند</p> <p><input type="checkbox"/> Creamy Tomato Basil Soup شوربة الطماطم الكريمة بالريحان</p>
---	--	--





### Sandwich سندويش

Halloumi حلوم  Chicken Sausage & Light Mayo Breadstick فتاقق الدجاج مع المايونيز الخفيف على أصابع الخبز

Potato & Chickpea بطاطس مع النخعي  Turkey ديك رومي

Egg, Labna & Olive Bagel بيض باللينة مع الزيتون على البيغل  Plain Cheese جبن سادة

Feta & Cucumber Croissant فيتا مع الخيار على الكرواسان  Club كلوب

---

### Pancakes w/ Syrup بان كيك مع صلصة

Date & Cinnamon w/ Toffee تمر ودارسين مع التوفي  Strawberry فراولة

Red Velvet Cream كريمة الرد فيلفت  Maple قيقب

---

Egg w/ Foul Served w/ Saj بيض مع الفول يقدم مع خبز الصاج

### Egg Frittata w/ Saj فريتاتا البيض يقدم مع خبز الصاج

Pumpkin Cheese قرع مع الجبن  Pizza Mix خلطة البيتزا

Mexican Veg. خضار مكسيكية  Roasted Veg. خضار محمصة

---

### Pizza بيتزا

Labna & Herb لبننة بالأعشاب  Cheese & Olive جبن مع زيتون  Pesto بيسستو

Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد بالبلسمك المشوي  Creamy Halloumi w/ Basil حلوم كريمي مع الريحان

---

Sauteed Spinach w/ Labna & Saj حمسة السبانخ مع اللبننة وخبز الصاج

### Whole Grain Porridge بورج بالحبوب الكاملة

Plain سادة  Mixed Nuts w/ Dates مكسرات مشكلة مع التمر

Peach & Bethan خوخ مع البيذان

---

### Rusk Served w/ شاوره تقدم مع

Labna & Za'atar لبننة وزعتر  Jam مربى

Honey عسل  Cream Cheese جبنة كريمية

---

### Cornflakes كورن فليكس

Regular عادي  Bran Flakes نخالة  Nestle Fitness نستلة فتنس

Notes .....

<h3>Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان</h3> <p><input type="checkbox"/> Milk طليب <input type="checkbox"/> Labna لبن</p> <p><input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة <input type="checkbox"/> Fruit Yoghurt روب بالفاكهة</p>	<h3>Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة</h3> <p><input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (فراولة وورقي ورمان)</p> <p><input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint &amp; Pomegranate سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان</p> <p><input type="checkbox"/> Pomelo, Mango &amp; Pineapple w/ Passion Fruit Juice سلطة فاكهة البوملي والمانجا والأناناس مع عصير الباشن فروت</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة</p> <p><input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة</p> <p><input type="checkbox"/> Fruit Of The Day فاكهة اليوم</p>
--	--

Notes .....

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Biryani برياني  Fish سمك  Chicken دجاج  Meat لحم  Veg. خضار

Shrimp in Cashewnut Stew w/ Naan Bread روبيان بصلصة الكاجو مع خبز النان  Potato Skewers أسياخ البطاطس

Creamy Chicken Kebab w/ Roasted Potato & Veg. كباب الدجاج الكريمي مع البطاطس المحمصة والخضار

Steak Julienne w/ Veg. in Creamy Sauce w/ Spaghetti شرائح الستيك مع صلصة الكريمة بالخضار مع السباغيتي

Falafel Burger w/ Potato Wedges برجر الفلافل مع أجنحة البطاطس

Fajita Cheese Mix Served w/ Mexican Beans Rice خلطة الفاهيتا مع الجبن والأرز المكسيكي بالبقوليات

Meat لحم  Chicken دجاج  Veg خضار

Grandma-Style Potatoes & Veg. خضار وبطاطس على طريقة الجدة  Fish Sayadieh صيادية السمك

Lasagne لازانيا  Chicken & Mushroom دجاج مع الفطر  Eggplant باذنجان  Meat لحم

### Salad السلطة

Caesar Salad سلطة القيصر

Tabboula تبولة

Veg. Skewers Salad سلطة أسياخ الخضار

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

Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الروب

Eggplant & Beetroot Salad سلطة الباذنجان والشمندر

Yoghurt, Cucumber, Tomato & Onion Raita رايثا الروب بالطماطم والخيار والبصل

### Dessert الحلو

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة  Plain سادة  Almond لوز

Tik Dessert حلو التيك  Plain سادة  Chocolate شوكولاتة  Coffee قهوة

Mille-Feuille ملفيه  Vanilla فانيليا  Chocolate شوكولاتة  Strawberry فراولة

Rocky Road روكي رود  Qatayef Asafiri قطايف عسافيري

Chocolate Bread Pudding بودنج الخبز بالشوكولاتة

Almond Toffee Mocha Squares مربعات اللوز بالموكا والتوفي

Chocolate Chip Banana Cake كيك رقائق الشوكولاتة مع الموز

Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Meat Kebab w/ Zaraksh Sauce, Onion, Tomato w/ Bread كباب لحم بصلصة الزركش مع البصل المشوي والطماطم الكرزية والخبز العربي الصغير

Barley w/ Beans Risotto ريزوتو الشعير مع الفاصوليا

Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce باستا اللنقويني مع اليرميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر

Parmesan Chicken w/ Spicy Ketchup, Potato Wedges & Veg. دجاج باليرميزان مع الكاتشب الحار والفلفل وأجنحة البطاطس وخضار

Roasted Potato Skins w/ Sour Cream Dip فطور البطاطس المشوية بالفرن مع صلصة الكريمة الحامضة

Bacon & Mushroom بيكون مع الفطر  Spanish Egg Mix بيض بالخلطة الأسبانية  Chicken Teriyaki دجاج تريكاي

Creamy Spiral Pasta باستا الحلزونية بالكريمة  Beef لحم بقري  Chicken دجاج  Seafood ثمار البحر

Spring Rolls w/ Sweet & Spicy Dip سبرينج رول مع صلصة الحلوة الحارة  Chicken دجاج  Seafood ثمار البحر  Beef لحم بقري

Stir Fried Veg. خضار مشوية  Mushroom & Leeks فطر  Veggie Corn خضار بالخردلة

Burger برجر  Chicken w/ Green Mabouch دجاج مع المعبوج الأخضر  Beef w/ Green Mabouch لحم بقري مع المعبوج الأخضر  Fish Fillet w/ Tartar فيليه السمك مع صلصة التارتار

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

---

### Sandwich سندويش

Boiled Egg on Toast بيض مسلووق على التوست  Turkey ديك رومي  Labna, Feta w/ Herbs لبننة وفيتا مع الأعشاب  Halloumi حلوم  Club كلوب

Cheddar & Cucumber on Toast شيدر مع الخيار على التوست  Roast Beef w/ Honey Mustard روست بيف بخردل العسل  Spicy Chicken Mix خلطة الدجاج بالفلفل

---

Nikkih نخعي  Bajjillah باجيلا  Served w/ Bread يقدم مع الخبز  Ash Served w/ Bread أش يقدم مع الخبز

### Salad السلطة

Fattoush Salad سلطة الفتوش

Potato Salad w/ Dill Dressing سلطة البطاطس مع صلصة الشبنت

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة

Muhammara Served w/ Saj محمرة تقدم مع الصاج

Mixed Leaf Salad w/ Pomegranate & Almonds سلطة الخس المشكل مع الرمان باللوز

---

### Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة

Artichoke Lemon خرشوف بالليمون  Feta فيتا

### Soup الشورية

Lentil Soup شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر

Chicken Mushroom Pasta Soup شوربة الدجاج مع الفطر والباستا

Japanese Beef Soup شوربة اللحم البقري اليابانية

Cream of Shrimp Soup شوربة كريمة الروبيان

Pumpkin Parmesan Soup شوربة القرع جبنة اليرميزان



**Sandwich**

سندويش

- Halloumi  Boiled Egg w/ Mushroom & Cheese  
حلوم بيض مسلوق مع الفطر والجبن
- Choco-Chip Bagel w/ Nutella & Banana  
بيغل رقائق الشوكولاتة مع النوتيلا بالموز
- Turkey  Club  Egyptian-Style Foul  
ديك رومي كلوب فول بالخضرة المصرية
- Lebanese-Style Foul  Three Cheese Breadstick  
فول بالخضرة اللبنانية ثلاث أجبان على أصابع الخبز
- Grilled Veg. w/ Sesame Breadstick  
خضار مشوية بالسمنسم على أصابع الخبز

**Crepe w/ Filling**

كريب بحشوة

- Honey  Mixed Cheese, Turkey & Broccoli  
عسل جبن مشكل، ديك رومي والبروكولي
- Chocolate Hazelnut Cream  Maple Syrup  
كريمة الشوكولاتة بالبنديق صلصة القيقب
- Halloumi Hamsa w/ Capsicum & Olives Served w/ Saj  
حمسة الحلوم مع الفلفل البارد والزيتون يقدم مع خبز الصاج

**Pizza**

بيتزا

- Labna & Herb  Cheese & Olive  Pesto  
لبنة بالأعشاب جبن مع زيتون بيستو
- Balsamic Roasted Capsicum  Foul  
فلفل بارد بالبصل المشوي
- Creamy Halloumi w/ Basil  
حلوم كريمي مع الريحان

**Waffles w/ Syrup**

وافلز مع صلصة

- Chocolate  Strawberry  Maple  Honey  
شوكولاتة فراولة قيقب عسل

**Muffins**

مافنز

- Pumpkin & Cream Cheese  Vanilla & Chocolate Chips  
قرع بالجبن الكريمة فانيليا ورقائق الشوكولاتة
- Banana & Chocolate  Strawberry  Blueberry  
موز بالشوكولاتة فراولة توت أزرق

**Omelet w/ Bread**

أومليت يقدم مع الخبز

- Cauliflower, Broccoli & Cheese  Mexican Mix  
زهرة مع البروكولي والجبن خلطة مكسيكية
- Eggplant, Tomato Sauce & Parmesan  Plain  
باذنجان وصلصة الطماطم مع الريحان سادة
- Asparagus w/ Parmesan  Mixed Cheese  
هليون مع الريحان جبن مشكل
- Capsicum Moulded Whole Egg  
بيض كامل مسلوق بقوالب الفلفل البارد

- Mixed Cheese Platter w/ Crackers & Jam  
طبق أجبان مشكل مع البسكويت المملح والمربى

**Cornflakes**

كورن فليكس

- Regular  Bran Flakes  Nestle Fitness  
عادي نخالة نستلة فتنس

Notes \_\_\_\_\_

**Your Choice of Dairy**

اختيارك من الألبان

- Milk  Laban  
حليب لبن
- Plain Yoghurt  Fruit Yoghurt  
روب سادة روب بالفاكهة

**Your Choice of Fruit**

اختيارك من الفاكهة

- Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Orange, Lychee)  Mixed Fruit Salad  
قطع الفواكه الطازجة (رمان وبرتقال وليتشي) سلطة الفاكهة المشكلة
- Apple, Pineapple w/ Raisins Fruit Salad  Kiwi Mango in Mango Juice  
سلطة فاكهة التفاح مع الأناناس والكشمش سلطة فاكهة الكيوي و المانجو عصير المانجو
- Fruit Of The Day  
فاكهة اليوم
- Fruit Kebab  
كباب الفاكهة

Notes \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

**Lunch**

**Main Dish**

الطبق الرئيسي

- Curry Sauce w/ Parsley Rice  Fish  Shrimp  
صلصة الكاري مع الأرز بالبقونوس سمك روبيان
- Quinoa Mushroom Casserole  Ranch Mac & Cheese  
كاسرول الكينوا مع الفطر معكرونات بالجبن والرائش
- Chicken Tandoori w/ Curry Chutney & Saffron Rice  
تندوري دجاج مع صلصة الجبن الكاري والأرز بالزعفران
- Steak w/ Pomegranate & Veg. w/**  
ستيك بصلصة الرمان والخضار السوتيه مع
- Mushroom Mashed Potato  Potato Wedges  
بطاطس مهروسة بالفطر أجنة البطاطس
- Plain Mashed Potato  Potato Wedges  
بطاطس مهروسة سادة
- Kabsa**  Meat  Chicken  Shrimp  Fish  
كبسة لحم دجاج روبيان سمك
- Mexican Rice w/ Beans & Cheddar**  Plain  Chicken Chili Con Carne  
أرز مكسيكي مع البقوليات والشيدر شيلى كن كارني بالدجاج
- Stroganoff Mix w/ Linguine Pasta**  Beef  Chicken  
خلطة الستروجانوف مع باستا اللغويني لحم بقري دجاج

**Salad**

السلطة

- Caesar Salad  
سلطة القيصر
- Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing)  
تبولة تركية زيتون وفلفل بارد وخيار والصلصة الحمراء
- Roasted Veg. Potato Salad w/ Yoghurt & Herbs Dressing  
سلطة البطاطس والخضار المشوية مع صلصة الروب بالأعشاب
- Mixed Chopped Veg. Salad w/ Cilantro Dressing  
سلطة مفرومة مشكلة مع صلصة الكزبرة
- Lentil Barley Salad  
سلطة العدس والشعير
- Moroccan Rocca Chickpea Salad  
سلطة الجرجير المغربية والنخي
- Stuffed Vine Leaves w/ Lemon  
ورق عنب مع الليمون

**Dessert**

الحلو

- Chocolate Pieces w/ Nuts & Caramel**  
قطع الشوكولاتة مع المكسرات والكaramel
- Milk Chocolate  White  Dark  
شوكولاتة بالحليب أبيض داكن
- Tik Dessert**  Plain  Date  Coffee  Eclairs  
طحو التيك سادة تمر قهوة اكليبرز
- Tart**  Lemon Cream Cheese  Strawberry  
فراولة ليمون بالجبن الكريمة
- Cherry Crumble  Apple Crumble  
كريمبل الكرز كريمبل التفاح
- Coconut Banana Cream Pie  Russian Chip Cake  
فطيرة الموز وجوز الهند بالكريمة كيكة روسية
- Mini Apple Cream Crisp Cups  Um Ali  
أكواب التفاح الصغيرة المقرمشة بالكريمة أم علي
- Cherry Black Forest Cake  Tik Ice Cream  
كيكة البلاك فورست بالكرز آيس كريم التيك
- Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above  
قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

Notes \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

**Dinner**

**Main Dish**

الطبق الرئيسي

- Pakistani Curry Sauce w/ Veg. & Paratha Bread**  Chicken  Fish  
صلصة الكاري الباكستانية مع الخضار وخبز البراتا سمك دجاج
- Chicken Stick w/ Maple Mustard Sauce & Potato  
دجاج على السبيج مع صلصة القيقب بالخردل والبطاطس المحمص
- Beef Shawarma w/ Garlic Mashed Potatoes  
شاورما اللحم البقري مع البطاطس المهروسة
- Kuwaiti Zucchini Dolma (Minced Beef)  Kushari w/ Freekeh  
دولما الكوسا الكويتية (اللحم المفروم) كشري بالفريك
- Hamsat Potato w/ Cashew Sauce & Naan Bread  
حمسة البطاطس مع صلصة الكاجو وخبز النان
- Pesto Spaghetti Topped w/ Sweet Mix**  Beef  Chicken  
السباغيتي مع البيستو والخضرة الحلوة لحم بقري دجاج
- Crispy Tacos**  Bean Mix w/ Diet Care Ranch  Chicken & Veg. Mix  
التاكو المقرمشة فاصوليا مشكلة مع رائش دايت كير دجاج مع خلطة الخضار
- Beef w/ Sour Red Cabbage  Fish & Shrimp  
لحم بقري مع الملفوف الأحمر الحامض سمك روبيان
- Piccata (Soft Filet Cuts in Caper Sauce) w/ Mashed Potato & Veg.**  
بيكاتا (قطع الفيليه الطرية بصلصة الكبر) مع البطاطس المهروسة والخضار
- Beef  Chicken  Fish  
لحم بقري دجاج سمك
- Sandwich**  Turkey  Mushroom w/ Tahini  Tuna Gherkin Ciabatta  
موس التونا بالخيار المخلل على الشيباتا ديك رومي فطر بالطحينة
- Halloumi w/ Labna & Cucumber  Turkey & Mustard Chicken  
حلوم مع اللبنه والخيار ديك رومي مع الدجاج والخردل
- Beef & Sour Cabbage w/ Horseradish Baguette  
لحم بقري مع الملفوف الحامض بصلصة الفجل على الباجيت
- Hummus Served w/ Arabic Bread**  Beef Mix  Chicken Mix  
حمص يقدم مع الخبز العربي خلطة اللحم البقري خلطة الدجاج

**Salad**

السلطة

- Fattoush Salad  
سلطة الفتوش
- Cucumber Yoghurt Salad  
سلطة الروب بالخيار
- Falafel Salad  
سلطة الفلافل
- Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette  
سلطة الخس المشكل مع صلصة الأعشاب
- Cucumber Salad w/ Basil & Yoghurt Dressing  
سلطة الخيار مع صلصة الروب بالريحان
- Beefroot Basil Salad  
سلطة الشمندر مع الريحان
- Veg. Crudites Served w/ Dip**  
تميسية الخضار مع صلصة
- Olive & Cheese  Cheddar  
زيتون مع الجبن شيدر

**Soup**

الشوربة

- Lentil Soup  
شوربة العدس
- Cream of Mushroom Soup  
شوربة كريمة الفطر
- Chicken & Sweet Corn Soup  
شوربة الدجاج بالذرة الحلوة
- Ash Reshteh Beef Soup  
شوربة الأرش رشة باللحم البقري
- Red Chili Fish & Shrimp Chowder Soup  
شوربة شاورد السمك والروبيان مع الفلفل الأحمر
- Veg. Herbed Chowder Soup  
شوربة تشاورد الخضار بالأعشاب

Notes \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

Notes \_\_\_\_\_

### Sandwich سندويش

Halloumi  Mozzarella  Turkey  Club  
كلوب موزاريلا ديك رومي

Three Cheese Omelet & Pesto Breadstick  
أومليت الأجبان الثلاثة مع بستو على أصابع الخبز

Labna, Feta & Herbs on Za'atar Bagel  
لبنة وفيتا مع الأعشاب على بيغل الزعتر

---

### Mini Quiche كيش صغير

Veg.  Spinach & Feta  Mixed Cheese  
خضار سبانخ مع الفيتا جبن مشكل

---

### Hash Browns هاش براون

Strawberry  Scrambled Egg Cheese  
فراولة بيض مخفوق مع جبن

### Manakish مناقيش

Feta  Labna  Cheese Roll w/ Za'atar  
فيتا لبنة رول الجبن مع الزعتر

Cheese & Scrambled Egg  Mixed Cheese  
جبن مع بيض مخفوق جبن مشكل

Kashkaval, Olives & Mint  Pizza Mix  
قشقوقان وزيتون مع النعناع خلطة البيتزا

Shankalish (Feta w/ Minced Chopped Veg.)  
شكلكيش الفيتا مع الخضار المشكلة المفرومة

Mixed Veg. & Kashkaval  
خضار مشكل مع القشقوقان

---

### Rusk Served w/ شابوره تقدم مع

Labna & Za'atar  Jam  Honey  Cream Cheese  
لبنة وزعتر مربى عسل جبنة كريمية

Mixed Lebanese Breakfast Platter (Bread, Labna, Veg.)  
طبق الإفطار اللبناني المشكل (خبز ولبنة وخضار)

### Cinnabon سينابون

Plain  Walnut  
سادة جوز

---

### Egg Frittata w/ Saj فريتاتا البيض يقدم مع خبز الصباح

Spinach Three Cheese  Broccoli & Cauliflower  
سبانخ مع الأجبان الثلاثة بروكولي مع الزهرة

Tomato, Garlic & Potato  Falafel Mix  
طماطم بالثوم المحمص والبطاطس خلطة الفلفل

Artichoke & Leek  
خرشوف بالكرات

---

### Cornflakes كورن فليكس

Regular  Bran Flakes  Nestle Fitness  
عادي نخالة نستلة فتنس

### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk  Laban  
حليب لبن

Plain Yoghurt  Fruit Yoghurt  
روب سادة روب بالفاكهة

### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

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

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

Orange & Lychee Fruit Salad  
سلطة فاكهة البرتقال مع الليتشي

Mixed Fruit Salad  
سلطة الفاكهة المشكلة

Fruit Of The Day  
فاكهة اليوم

Fruit Kebab  
كياب الفاكهة

Notes \_\_\_\_\_

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Biryani  Shrimp  Chicken  Meat  Veg.  
برياني دجاج لحم خضار

Grilled Salmon on Veg. & Teriyaki w/ Noodles  
سلمون مشوي بالخضار مع صلصلة التريايكي يقدم مع النودلز

Chicken Nuggets, Thousand Island w/ Mashed Potato & Veg.  
ناتج الدجاج مع صلصة الألفوند ايلند والبطاطس المهروسة والخضار

Beef Roulades w/ Herb Mashed Potato & Parsley Carrots  
رولاد اللحم البقري مع البطاطس المهروسة بالأعشاب والجزر السوتيه باليقدونس

Mumawash  Fish Sayadieh  
ممشوش صيايدة السمك

---

### Fajita Cheese Mix Served w/ Mexican Beans Rice خلطة الفاهيتا مع الجبن والأرز المكسيكي بالبقوليات

Meat  Chicken  Veg.  
لحم دجاج خضار

---

### Lasagne لازانيا

Chicken & Mushroom  Meat  
دجاج بالفطر لحم

Mushroom & Creamy Spinach  
فطر مع السبانخ بالكريمة

---

### Whole Bulgur w/ Vermicelli مرق الخضار

Chicken Stew  Veg. Stew  
مرق الدجاج مرق الخضار

### Salad السلطة

Caesar Salad  Tabboula  
سلطة القيصر تبولة

Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing  
سلطة الخس الأمريكي مع صلصة اليرميزان والزيتون

Couscous w/ Spinach & Mango Dressing  
كسكس مع السبانخ وصلصة المانجا

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

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

Yoghurt, Cucumber, Tomato & Onion Raita  
رايتا الروب بالطماطم والخيار والبصل

### Dessert الحلو

Cheesecake  Marble  Caramel  Carrot  Blueberry  
تشيز كيك توت أزرق

---

### Rice Crispy Cookies كوكيز الرايس كرسبي

White Chocolate  Milk Chocolate  Dark Chocolate  
شوكولاتة بيضاء شوكولاتة بالحليب شوكولاتة داكنة

Chocolate Pieces  Plain  White Chocolate Hazelnut Truffle  
قطع الشوكولاتة ترايفل الشوكولاته البيضاء بالبنقد

Swiss Roll  Lemon  Strawberry  Nutella  
سويس رول ليمون فراولة نوتيللا

---

### Muhallabiya محلبية

Basboosa  Kunafa  Plain  
بسبوسة كنافا سادة

Mixed Nuts Basbousa  Chocolate Truffle Cake  
بسبوسة المكسرات المشكلة كيكة الترافل بالشوكولاتة

Chocolate Ice Cream  Rocky Road  
آيس كريم الشوكولاتة روكي رود

Frozen Berry Crunch Cake  
كيكة التوت المقرمشة المتجمدة

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above  
قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

Notes \_\_\_\_\_

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

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

Chicken & Pineapple in Coconut Sauce w/ Veg. Noodles  
دجاج بصلصة جوز الهند والأناناس مع النودلز بالخضار

Meat Kofta w/ Potatoes  Tomato Sauce  Tahini Sauce  
كفتة لحم مع البطاطس صلصة الطماطم صلصة الطحينة

Cabbage Stuffed w/ Rice & Veg.  
ملفوف محشي مع الأرز والخضار

Linguine w/ Parmesan Chopped Veg. & Mushroom Sauce  
باستا اللقوني مع البرميزان والخضار المفرومة وصلصة الفطر

Spaghetti w/ Sauce  Bolognese  Green Peas & Peanut Sauce  
فاصولياء خضراء وصلصة الفول السوداني لحم مفروم طماطم

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

---

### Wraps راب

Fish Teriyaki  Feta & Veg.  Beef Burrito  
تريايكي السمك فيتا مع الخضار بوريتو باللحم البقري

Chicken w/ Ranch  Veg. Hamsa w/ Dill Tortilla  
دجاج بالرائش حمسة الخضار مع التورتيللا بالثبنت

---

### Sandwich سندويش

Roasted Ratatouille Veg. Mix  Halloumi w/ Light Pesto Mayo Ciabatta  Club  
خلطة خضار الراتاتوي المشوية كلوب

Caramelised Chicken Sesame Wrap  Brown Steak Wrap w/ Mushroom  
راب الدجاج المكروم مع السمسم راب الستيك البني بالفطر

English Muffin w/ Egg Labna & Olives  Turkey w/ Dill Cream Cheese Bagel  
مافن انجليزي مع البيض باللبنة والزيتون ديك رومي مع الجبنة الكريمية بالثبنت على البيغل

---

### Foul Served w/ Bread فول يقدم مع الخبز

Egyptian-Style  Lebanese-Style  
خلطة مصرية خلطة لبنانية

### Salad السلطة

Fattoush Salad  
سلطة الفتوش

Moroccan Beetroot & Grapefruit Salad  
سلطة الشمندر والجريب فروت المغربية

Cucumber Yoghurt Salad  
سلطة الروب بالخيار

Greek Pasta Salad  
سلطة الباستا اليونانية

Iceberg, Cucumber Salad w/ Yoghurt Herb Dressing  
سلطة الخس الأمريكي والخيار مع صلصة الروب بالأعشاب

Mixed Lettuce w/ Olives, Corn & Ranch Salad  
سلطة الخس المشكل والزيتون والخزرة مع صلصة الرانش

Roasted Eggplant w/ Mixed Greens & Pomegranate  
سلطة الباذنجان المحمص مع الخضار المشكلة والرمان

---

### Veg. Crudites Served w/ Dip تخميسة الخضار مع صلصة

Cheese & Pesto  Dill & Spring Onion  
جبن مع البيستو شبنت وبصل أخضر

### Soup الشوربة

Lentil Soup  
شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup  
شوربة كريمة الفطر

Chicken Tortilla Soup  
شوربة تورتيلا الدجاج

Beef Goulash Soup  
شوربة الغولاش باللحم البقري

Shrimp Corn Soup  
شوربة الروبيان بالخرزة

Potato Basil Soup  
شوربة البطاطس بالريحان

Notes \_\_\_\_\_



### Sandwich سندويش

Halloumi  Turkey  Plain Cheese  Club  
حلوم ديك رومي جبن سادة كلوب

Grilled Veg. w/ Pesto Bagel  
خضار مشوية مع البيستو على البيغل

Mashed Veg. w/ Mango Chutney Breadstick  
خضار مهروسة مع جتني المانجا على اصابع الخبز

---

### Egg Roll Omelet w/ Bread رول اومليت البيض يقدم مع الخبز

Turkey & Cheese  Mixed Cheese & Parsley  
ديك رومي بالجبن جبن مشكل وبقدونس

Labna, Mint & Olives  Pizza Mix  
لبنة ونعناع مع الزيتون خلطة البيتزا

Indian Black Daal & Anari Cheese  
عدس اسود بالخلطة الهندية وجبن الاناري

Mexican Bean Mix  
خلطة الفاصوليا المكسيكية

### Saj Bread خبز صاج

Mixed Cheese  Mushroom & Mixed Cheese  
جبن مشكل فطر مع الجبن المشكل

Labna & Za'atar  Turkey & Cheese w/ Light Mustard Mayo  
لبنة وز عتر ديك رومي مع الجبن والمايونيز بالخردل الخفيف

Turkey & Cheese w/ Light Mustard Mayo  
ديك رومي مع الجبن والمايونيز بالخردل الخفيف

Club w/ Omelet  Lebanese Veg. & Feta Spread  
كلوب مع اومليت خضار بالخلطة اللبنانية والفيتا

Scrambled Egg w/ Veg. Mix & Cheese  
خلطة البيض المخفوق مع الخضار والجبن

Shankalish (Feta w/ Minced Chopped Veg.)  
شكاليبش (الفيتا مع الخضار المشكلة المفرومة)

German Breakfast Platter (Strawberry Jam, Margarine w/ Pumpernickel Bread)  
صحن الفطور الألماني (مربي الفراولة مع المارجرين وخبز الجيوب بالديس)

Za'atar Roasted Bread w/ Labna  
خبز محمص بالزعرور مع اللبنة

### Whole Grain Porridge بورج دالج الحبوب الكاملة

Plain  Mixed Nuts w/ Dates  Caramel  
سادة مكسرات مشكله مع التمر كراميل

---

### French Toast w/ Syrup توست فرنسي مع صلصة

Plain  Cheese  
سادة جبن

Chocolate  Strawberry  Maple  Honey  
شوكولاتة فراولة قيقب عسل

---

### Foul Served w/ Bread فول يقدم مع الخبز

Egyptian-Style  Lebanese-Style  
خلطة مصرية خلطة لبنانية

---

### Cornflakes كورن فيكس

Regular  Bran Flakes  Nestle Fitness  
عادي نخالة نستلة فتنس

### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk  Labna  
حليب لبن

Plain Yoghurt  Fruit Yoghurt  
روب سادة روب بالفاكهة

### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Lychee)  
قطع الفواكه الطازجة (رقي وبطيخ وليتشي)

Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate  
سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان

Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice  
سلطة فاكهة اليومي والمانجا والآناناس مع عصير الباشن فروت

Fruit Kebab  
كباب الفاكهة

Mixed Fruit Salad  Fruit Of The Day  
سلطة الفاكهة المشكله فاكهة اليوم

Notes .....

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Majboos  Meat  Chicken  
مجبوس لحم دجاج

Grilled Fish w/ Pickle Sauce, Escalloped Potato & Veg.  
سمك مشوي مع صلصة المخلل واسكالوب البطاطس والخضار

Armenian Yoghurt Stew w/ Vermicelli Rice  Chicken  Beef  
مرق الروب الأرمني مع الأرز بالشعيرية دجاج لحم بقري

Rice w/ Chicken Barbecue Curry  Margherita Pizza  
أرز مع كاري الدجاج بالباربيكيو بيتزا مارجاريتا

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

Kidney Bean Stew w/ Vermicelli Rice  Veg.  Beef  
مرق فاصوليا مع الأرز بالشعيرية خضار لحم بقري

Beef Stroganoff w/ ستروجانوف اللحم البقري مع

Plain Mashed Potato  Plain Wedges  Sauteed Veg.  
بطاطس مهروسة سادة أجنحة البطاطس خضار سوتية

Ravioli w/  Spinach Feta Mix in Capsicum Sauce  Chicken Pomegranate Mix in Labna Sauce  
رافيولي سبانخ وفيتا مع صلصة الفلفل اليبارد خلطة الدجاج مع الرمان بصلصة اللبنة

Seafood in Dill Sauce  Beef Sausage in Tomato Sauce  
ثمار البحر بصلصة الشبنت سجق اللحم البقري بصلصة الطماطم

### Salad السلطة

Caesar Salad  
سلطة القيصر

Tabboula  
تبولة

Spinach Capsicum Salad  
سلطة السبانخ مع الفلفل البارد

Roccia Beetroot Salad  
سلطة الجرجير مع الشمندر

Lettuce w/ Grilled Veg. Salad  
سلطة الخس مع الخضار المشوية

Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing  
سلطة الخضار المشكله مع صلصة الروب

Beetroot Mutabbal w/ Roasted Bread  
متبل الشمندر مع الخبز المحمص

### Dessert الحلو

Chocolate Pieces  Plain  Milk Choco-Hazelnut Truffle  
قطع الشوكولاتة سادة ترافل شوكولاتة الحليب مع البندق

Tik Dessert  Plain  Pistachio  Chocolate  
حلو التيك سادة فستق شوكولاتة

Hot Apple Cake w/ Vanilla  Eclair Parfait Cake  
كيكة التفاح الساخنة بالفانيليا كيك بارفيه الإكلير

Chocolate Chip Cookie Brownie  Coffee Cake  
كوكي البراوني مع رقائق الشوكولاتة كيكة القهوة

Vanilla Ice Cream  Baklava  
آيس كريم الفانيليا بقلاوة

Banana Toffee Kunafa  
كنافة الموز بالتوفي

Mousse  Chocolate Hazelnut  Passion Fruit  
موس شوكولاتة بالبندق بانشن فروت

3 Chocolate Layers  Plain  
3 طبقات شوكولاتة سادة

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above  
قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

Notes .....

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Seafood Teriyaki w/ Parsley Crushed Potato & Carrots (Fish & Shrimp)  
تريايكي السمك و الروبيان مع البطاطس المحروسة باليقونوس و الجزر

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

Green Beans & Chicken w/ Mashed Potato  Kushari Pasta  
فاصوليا خضراء ودجاج مع البطاطس المهروسة باستا الكشري

Zucchini Stuffed w/ Beef in Yoghurt Sauce  
كوسا محشية باللحم البقري مع صلصة اللبن

Burger  Steak House  Barbecue Chicken  
برجر ستيك هاوس دجاج بالباربيكيو

Fish w/ Green Mabouch  Veggie Corn  
سمك مع المعبوح الأخضر خضار بالذرة

Chinese Noodles  Seafood (Fish & Shrimp)  Chicken  Beef  Veg.  
نودلز صينية سمك وروبيان دجاج لحم بقري خضار

Crispy Cups Filled w/  Veg. Noodles  Beef Noodles  
أكواب مقرمشة محشية بـ نودلز الخضار نودلز باللحم البقري

Beetroot, Feta & Mint  Chicken Hariyali  
شمندر والفيتا و النعناع دجاج هاريالي

---

### Sandwich سندويش

Balsamic Rosemary Chicken w/ Mushroom  
دجاج بالبسسما واكليل الجبل مع الفطر

Cheese & Labna w/ Cucumber on Roasted Toast  
جبن ولبنة مع الخيار على التوست المحمص

Halloumi & Roasted Capsicum Baguette  Turkey w/ Mushroom & Cheese  
حلوم مع الفلفل البارد المحمص على الباغييت ديك رومي مع الفطر والجبن

Steak & Cheddar Cheese Ciabatta  Tuna Basil Mousse on Sesame Bagel  
ستيك بقري مع جبن الشيدر على الشيباتا موس التونا بالريحان على بيغل السمسم

---

### Served w/ Bread يقدم مع الخبز

Nikkih  Bajjilah  
نخي باجيلا

Ash Served w/ Bread  
أش يقدم مع الخبز

### Salad السلطة

Fattoush Salad  
سلطة الفتوش

Mexican Caesar Bean Salad  
سلطة القيصر المكسيكية مع الفاصوليا

Cucumber Yoghurt Salad  
سلطة الروب بالخيار

Chopped Vine Leaf Salad  
سلطة ورق العنب المفرومة

Broccoli Salad w/ Turkey  
سلطة البروكولي مع الديك الرومي

Cucumber Salad w/ Basil & Yoghurt Dressing  
سلطة الخيار مع صلصة الروب بالريحان

Mixed Lettuce w/ Corn Salad  
سلطة الخس المشكل مع الذرة

---

### Veg. Crudites Served w/ Dip تمهيسة الخضار مع صلصة

Cheddar  Coleslaw  
شيدر كول سلو

### Soup الشورية

Lentil Soup  
شورية العدس

Cream of Mushroom Soup  
شورية كريمه الفطر

Coconut Curry Chicken Soup  
شورية الدجاج و جوز الهند بالكاري

Hot & Sour Beef Soup  
شورية اللحم البقري الحامضة بالفلفل

Fish & Sweet Potato Soup  
شورية السمك مع البطاطا الحلوة

Broccoli Soup  
شورية البروكولي

Notes .....



### Sandwich سندويش

Turkey Mustard on Toast ديك رومي مع الخردل بالنوست  
 Peanut Butter & Strawberry Jam on Toast زبدة الفول السوداني مع مربى الفراولة بالنوست  
 Roasted Capsicum & Cheese Breadstick فلفل بارد مشوي وجبن على أصابع الخبز  
 Cheese Omelet أومليت بالجبنة

Halloumi حلومي  
 Club كلوب

---

### Mini Tortillas تورتيلا صغيرة

Halloumi w/ Labna حلومي مع اللبننة  
 Turkey w/ Cream Cheese ديك رومي مع الجبن الكريمي  
 Chicken Sausage w/ Cheese فطر بالدجاج مع الجبن  
 Mushroom & Cheese فطر بالجبنة

### Deviled Eggs w/ Rye Bread (Stuffed Boiled Egg) بيض مسلوق محشي يقدم مع خبز الراي

Mustard Mix خلطة الخردل  
 Spinach & Cheese سبانخ مع الجبن

---

### Danish Pastry دانش باستري

Date تمر  
 Chocolate & Hazelnut شوكولاتة مع البندق

---

### Spiral Pizza البييتزا اللولبية

Mixed Veg. خضار مشكلة  
 Turkey ديك رومي  
 Olive Egg Tajine w/ Saj طاجين البيض بالزيتون مع خبز الصاج

Tabboula Mix خلطة التبولة  
 Margherita مارجاريتا  
 Mushroom & Cheese مشروم بالجبنة

### Crepe w/ Filling كريب بحشوة

Vanilla Custard w/ Strawberry كسترد الفانيليا مع الفراولة  
 Chocolate Custard w/ Blueberry كسترد الشوكولاتة مع التوت الأزرق  
 Mixed Cheese & Parsley جبن مشكل مع البقدونس  
 Banana Cream w/ Toffee كريمة الموز مع التوفي

---

### Quiche كيش

Corn & Cheese ذرة مع الجبن  
 Roasted Tomato w/ Feta & Za'atar طماطم مشوية مع الفيتا والزعر  
 Roasted Capsicum, Mixed Cheese & Mushroom فلفل بارد مشوي مع الجبن المشكل والفطر

---

### Cornflakes كورن فليكس

Regular عادي  
 Bran Flakes نخالة  
 Nestle Fitness نستلة فتنس

Notes .....

### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk حليب  
 Plain Yoghurt روب سادة  
 Laban لبن  
 Fruit Yoghurt روب بالفاكهة

### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورومان وأناناس)  
 Grapes & Cantaloupe in Grape Juice سلطة فاكهة العنب مع الشمام عصير العنب  
 Kiwi, Mango & Peaches Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا والخوخ  
 Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة  
 Fruit Of The Day فاكهة اليوم  
 Fruit Kebab كباب الفاكهة

Notes .....

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

**Kabsa كبسة**  Meat لحم  Chicken دجاج  Shrimp روبيان

Fish w/ Tahini Sauce Served w/ Dill Rice سمك بصلصة الطحينة يقدم مع الأرز بالشينيت  
 Shrimp Florentine w/ Caramelized Garlic & Mashed Potato روبيان فلورنتين مع الثوم المكرمل والبطاطس المهروسة  
 Pasta w/ Chicken Shawarma باستا مع شاورما الدجاج

**Kibbeh Bil Laban w/ Rice**  Meat لحم  Veg. خضار  
 كبة باللبن مع الأرز

Creamy Veg. Potato Bake خضار مخبوزة بالفرن مع البطاطس بالصلصة الكريمة  
 Veg. Lo Mein (Chinese Noodles w/ Sauce) لومن الخضار (نودلز صينية مع صلصة)

**Okra Stew w/ White Rice**  Plain سادة  Meat لحم  
 مرق البامية مع الأرز الأبيض

**German Meatball in White Sauce & Parsley Potatoes**  
 كرات اللحم الألمانية بالصلصة البيضاء والبطاطس بالبقدونس  
 Beef لحم بقري  Chicken دجاج

### Salad السلطة

Caesar Salad سلطة القيصر  
 Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing)  
 تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار والصلصة الحمراء)

Iceberg, Cucumber Salad w/ Yoghurt Herb Dressing سلطة الخس الأمريكي والخيار مع صلصة الروب بالأعشاب

Mixed Lettuce Salad w/ Walnut Date Dressing سلطة الخس المشكلة مع صلصة التمر الجوز

Mixed Thai Salad سلطة التايلندية المشكلة

Spinach & Roasted Pumpkin Salad سلطة السبانخ مع القرع المشوي

Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب دبديس الرمان

### Dessert الحلو

**Chocolate Pieces**  Plain سادة  Cherry كرز  
 قطع الشوكولاتة

**Cheesecake**  Chocolate Cherry شوكولاتة بالكرز  Banana w/ Toffee موز بالتوفي  
 Lemony White Chocolate Lotus ليمون وشوكولاتة بيضاء

**Trifle ترايفل**  Plain سادة  Pomegranate رمان

**Mille-Feuille ملفيه**  Vanilla فانيليا  Chocolate شوكولاتة  Strawberry فراولة

Peanut Butter Chocolate Dessert حلو الشوكولاتة وزبدة الفول السوداني

Layali Lubnan ليالي لبنان  Salep سحلب

Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا

Hot Apple Cake w/ Caramel كيكة التفاح الساخنة بالكراميل

Karak Tea Dessert حلو شاي الكرك

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above قم بإختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

Notes .....

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Fish w/ Sage Sauce & Lemon Crushed Potato & Veg. سمك بصلصة الميرامية والبطاطس المجروشة بالليمون مع الخضار  
 Chicken Swiss Roll w/ Mashed Potatoes سويس رول الدجاج مع البطاطس المهروسة  
 Balaleef w/ Omelet بلاليب مع الأومليت

**Döner (German Shawarma) w/ Tzatziki Sauce (Yoghurt)**  Beef لحم بقري  Chicken دجاج  
 دونر (شاورما ألمانية) مع صلصة التساسزيكي (الروب)

Mexican Beef Goulash w/ Sundried Tomato & Mashed Potato مرق غولاش اللحم البقري المكسيكي يقدم مع البطاطس المهروسة والطماطم المجففة

**Sushi Roll**  Crab, Asparagus & Mango (Mango Mayo Sauce) كراب وهليون ومانجا مع صلصة المانجا  
 Asparagus, Beetroot & Portobello Mushrooms (Tempura Flakes & Berry Dressing) هليون مع شمندر وفطر البورتابيلو على ورق الصويا مع التمبرورا وصلصة التوت  
 Fish w/ Beetroot & Avocado (Red Chili Sauce) سمك مع الشمندر والأفوكادو على ورق الصويا مع صلصة الفلفل الحمر

**Risotto**  Pink Sauce w/ Mushroom صلصة وردية مع الفطر  Three Cheese ثلاث أجبان  Lemon Chicken دجاج بالليمون  Pumpkin Parmesan قرع بالبرميزان

**Sandwich سندويش**  
 Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia خضار مشوي مع السمسم على الفوكاشيا  
 Olive Pesto w/ Mozzarella & Basil Bagel بنيني اللبننة مع التناغ  
 Chicken Tikka حلومي بالريحان والطماطم بخبز البيتزا

**Hummus Served w/ Arabic Bread**  Beef Mix خلطة اللحم البقري  Chicken Mix خلطة الدجاج  
 حمص يقدم مع الخبز العربي

### Salad السلطة

Fattoush Salad سلطة الفتوش

Muhammara w/ Saj Bread محمرة مع خبز الصاج

Potato parsley Salad سلطة البطاطس والبقدونس

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

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

Green Salad w/ Mexican Dressing سلطة الخضار مع الصلصة المكسيكية

**Veg. Crudites Served w/ Dip**  
 تغميسة الخضار مع صلصة  
 Caesar قيصر  Corn & Cheese ذرة مع الجبن

### Soup الشوربة

Lentil Soup شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر

Mexican Lime Chicken Soup شوربة الدجاج المكسيكية بالليمون الأخضر

Italian Wedding Soup w/ Beef Balls شوربة كرات اللحم البقري الإيطالية

Cream of Fish Soup شوربة كريمة السمك

Pumpkin Soup شوربة القرع

Notes .....

LOW SALT NO SALT LOW SPICE NO SPICE Wednesday التبرعاء الاسبوع Week 2

### Sandwich سندويش

Halloumi & Roasted Capsicum  Club  Turkey  ديك رومي  
 حلوم مع الفلفل البارد كلوب  
 Walnut Date Spread on Cinnamon Bagel  Labna & Olives  لبننة مع الزيتون  
 خلطة الجوز مع التمر على بيغل الدارسين نقائق الدجاج بالجبن  
 Chicken Hotdog w/ Cheese  Labna & Olives  لبننة مع الزيتون  
 Lebanese Veg. & Feta Spread  خضار بالخلطة اللبنانية والفيتا

### Waffles w/ Syrup وافلز مع صلصة

Chocolate  Strawberry  Maple  Honey  شوكولاتة  فراولة  قيقب  عسل

### Whole Grain Porridge بورج بالحبوب الكاملة

Plain  Banana Maple  Mixed Nuts w/ Dates  سادة  موز بالقيقب  مكسرات مشكله مع التمر

### Omelet w/ Bread اومليت يقدم مع الخبز

Whole Egg w/ Labna  Plain  بيض كامل مع اللبننة سادة  
 Spanish Potato  Mushroom & Leek  بطاطس إسبانية  فطر مع الكرات  
 Mushroom & Tomato  فطر مع الطماطم  
 Mixed Cheese & Mortadella  جبن مشكل ومرتيلا  
 Roasted Veg. & Mixed Cheese  خضار مشوية مع الجبن المشكل

### Rusk Served w/ شاوره تقدم مع

Labna & Za'atar  Jam  Honey  Cream Cheese  لبننة وز عتر  مربى  عسل  جبنة كريمة

Mixed Cheese Platter w/ Crackers & Jam  طبق أجبان مشكل مع البسكويت المملح والمربي

### Manakish مناقيش

Turkey & Capsicum Mix  Feta  ديك رومي مع الفلفل البارد المشكل  فيتا  
 Sukkariya (Sweet Akawi & Mozzarella)  Labna  سكرية (خلطة عكاوي وموزاريلا حلوة)  لبننة  
 Cream Cheese & Sautéed Spinach  Spinach  جبن كريمي مع حمسة السبانخ  سبانخ  
 Open Face Za'atar & Cheese  Za'atar  زعتر مع الجبن المفتوحة  زعتر  
 Mixed Cheese & Spring Onion  جبن مشكل مع البصل الأخضر

Baked French Toast w/ Banana Chocolate & Maple  توست فرنسي بالقرن مع الموز والشوكولاتة والقيقب

### Cornflakes كورن فليكس

Regular  Bran Flakes  Nestle Fitness  عادي  نخالة  نستلة فتنس

### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk  Laban  طليب  لبن  
 Plain Yoghurt  Fruit Yoghurt  روب سادة  روب بالفاكهة

### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Grapes, Kiwi)  Grape Fruit & Mango Fruit Salad  Fruit Of The Day  قطع الفواكه الطازجة (بوملي وعنب وكويوي)  سلطة فاكهة الجريب فروت والمانجا  فاكهة اليوم  
 Apple & Cantaloupe in Apple Juice  Mixed Fruit Salad  Fruit Kebab  سلطة فاكهة التفاح مع الشمام بعصير التفاح  سلطة الفاكهة المشكلة  كباب الفاكهة

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Beef Stew Served w/ White Rice  Black Eyed Peas  Potato  مرق اللحم البقري يقدم مع الأرز الأبيض  لوبيا  بطاطس  
 Stew Served w/ Vermicelli Rice  Green Beans  Veg.  مرق يقدم مع الأرز بالشعيرية  فاصوليا خضراء  خضار

Grilled Seafood Skewer w/ Lemon Butter Sauce & Potato (Fish & Shrimp)  سمك وروبيان مشوي على السيخ يقدم مع صلصة الزبدة بالليمون والبطاطس المحمص

Roasted Chicken w/ Almond & Vermicelli rice  دجاج مشوي مع اللوز مع الأرز بالشعيرية

Beef w/ Dates Served w/ Lentil Rice  لحم بقري بالتمر مع الأرز بالعدس

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

Chickpea Curry w/ Cumin Bulgur  Fish Mutabbak  كاري النخي مع البرغل بالكُمون  مطبق سمك

### Grandma-Style Potatoes بطاطس على طريقة الجدة

Beef  Chicken  Veg.  لحم بقري  دجاج  خضار

### Lasagne لازانيا

Chicken & Mushroom  Meat  دجاج مع الفطر  لحم  
 Leeks & Mushroom  كرات والفطر

### Salad السلطة

Caesar Salad  سلطة القيصر

Tabboula  تبولة

Spinach Grape Salad  سلطة السبانخ مع العنب

Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette  سلطة خضار مشكله مع صلصة الأعشاب

Feta Veg. Salad w/ French Dressing  سلطة الفيتا والخضار مع الصلصة الفرنسية

Orzo Pasta w/ Fattoush Mix  باستا لسان العصفور بخلطة الفتوش

Yoghurt Eggplant Raita  رايثا الروب بالباذنجان

### Dessert الحلو

### Chocolate Pieces w/ Sesame قطع الشوكولاتة مع السمسم

Milk Chocolate  White  Dark  شوكولاتة بالحليب  أبيض  داكن

### Tik Dessert حلو التيك

Plain  Date  Pistachio  سادة  تمر  فستق

### Pound Cake باوند كيك

Plain  Vanilla  Marble  سادة  فانيليا  ماربل

### Cream Cheese Roll رول بالجبنه الكريمية

Apple Cinnamon  Pumpkin  تفاح بالدارسين  قرع

Coffee Cream Delight Cake  كيكة القهوة بالكريمة

Lemon Curd Meringue Pudding  بودنج المارينج بالليمون

Mini Warbat w/ Cream  Chocolate Ice Cream  وربات صغيرة بالكريمة  آيس كريم الشوكولاتة

Rocky Road  Chewy Chocolate Slice  روكي رود  قطع الشوكولاتة الطرية

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above  قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

Pomegranate Kebab w/ Baba Ghanoush & Potato  Chicken  Meat  كباب الرمان يقدم مع البابا غنوج والبطاطس  دجاج  لحم

Linguine Pasta w/ Ground Stroganoff Sauce  Chicken  Beef  لغويني باستا مع صلصة الستراجانوف المفروم  دجاج  لحم بقري

Kebab Skewer w/ Mushroom Potato Curry  Meat  Chicken  سيخ كباب مع كاري الفطر والبطاطس  لحم  دجاج

Ground Beef Spinach Potato Bake  بطاطس بالقرن مع لحم بقري مفروم وسبانخ

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

Crispy Tacos  Beef w/ Sour Cabbage  Chicken Patty  Fish & Shrimp  التاكو المقرمته  لحم بقري مع الملفوف الحامض  كفتة الدجاج  سمك وروبيان

Root Veg. Potato Gratin  غراتان الخضار الجذرية مع البطاطس

### Canape Sandwich سندويش

Egg w/ Parsley  Tuna & Gherkin Mousse  Chicken Mix  بيض مسلوغ مع البقدونس  موس التونا بالمثل  خلطة الدجاج  
 Pepper Steak w/ Mushroom  White Bean Chowder  شور الفاصولياء البيضاء  كاتيه

### Sandwich سندويش

Club Ciabatta  Tuna Onion Mousse  Mushroom w/ Tahini  Turkey  كلوب شيباتا  موس التونا بالبصل  فطر بالطحينية  ديك رومي  
 Halloumi w/ Labna & Cucumber  Veg. Mash w/ Brown Rye Bread  حلوم باللبننة والخيار  مهروس الخضار على خبز الراي الأسمر  
 Chicken Teriyaki Sesame Pita  Beef Salami Pizza Mix Bagel  خلطة البيترزا والسلامي البقري على البيغل

### Foul Served w/ Bread فول يقدم مع الخبز

Egyptian-Style  Lebanese-Style  خلطة مصرية  خلطة لبنانية

### Salad السلطة

Fattoush Salad  سلطة الفتوش

Tuna & Corn Pasta Salad  سلطة الباستا بالتونا والذرة

Cucumber Yoghurt Salad  سلطة الروب بالخيار

Rocca Salad w/ Grapes & Almonds  سلطة الجرجير مع العنب واللوز

Cucumber Salad w/ Feta & Olives  سلطة الخيار مع الفيتا والزيتون

Mixed Green Salad w/ Radish Dressing  سلطة الخضار المشكله مع صلصة الفجل

### Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة

Cheddar  Diet Care Tartar  شيدر  تارتار دايت كير

### Soup الشوربة

Lentil Soup  شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup  شوربة كريمة الفطر

Broccoli Chicken Soup  شوربة الدجاج والبروكولي

Cabbage w/ Minced Beef Soup  شوربة الملفوف مع اللحم المفروم

Seafood Lemon Mint Soup  شوربة ثمار البحر بالليمون والتناع

Asparagus Soup  شوربة الهليون

### Sandwich سندويش

Halloumi حلوم  Turkey ديك رومي  Labna & Makdous لبننة مع المكدوس

Mozzarella موزاريللا  Club كلوب  Labna, Feta & Herbs لبننة مع فيتا بالأعشاب

---

### Whole Grain Porridge بوردج بالحبوب الكاملة

Plain سادة  Apple Cinnamon تفاح بالدارسين

Mixed Nuts w/ Dates مكسرات مشكله مع التمر

---

### Pancakes w/ Syrup بان كيك مع صلصة

Chocolate شوكولاتة  Honey عسل

Butterscotch Drops قطع البتر سكوتش

### Scrambled Egg w/ Saj بيض مخفوق مع الصاج

Mushroom & Leek مشروم مع الكراث  Three Cheese & Corn ثلاث أجبان مع الذرة

---

### Saj Bread خبز صاج

Creamy Halloumi حلوم بالكريمة  Italiana طلياني  Mixed Cheese جن مشكل

Cheese, Olives & Labna جبن وزيتون مع اللبننة  Spinach w/ Cheese سبانخ بالجبن  Turkey Pizza Mix ديك رومي مع خلطة البيتزا  Capsicum & Mushroom فلفل بارد مع الفطر

Club كلوب

---

Indian Breakfast Platter w/ Egg Dosa (Daal Curry, Veg. Sticks & Anari) ريوق هندي مع الدوسا بالبيض (اكاري الدال واصبع خضار وجبن الأثري)

### Pizza بيتزا

Labna & Herb لبننة بالأعشاب  Cheese & Olive جبن مع زيتون  Pesto بيستو

Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد بالبلسميك المشوي  Creamy Halloumi w/ Basil حلوم كريمي مع الريحان

---

### Crepe w/ Filling كريب بصلصة

Maple Syrup صلصة القيقب  Mixed Cheese, Turkey & Broccoli جبن مشكل، ديك رومي والبروكولي  Chocolate Hazelnut Cream كريمة الشوكولاتة بالبنديق  Honey عسل  Red Velvet Cream كريمة الرد فيلفت

---

### Cornflakes كورن فليكس

Regular عادي  Bran Flakes نخالة  Nestle Fitness نستلة فتنس

Notes \_\_\_\_\_

#### Your Choice of Dairy اختيارك من الألبان

Milk طليب  Laban لبن

Plain Yoghurt روب سادة  Fruit Yoghurt روب بالفاكهة

#### Your Choice of Fruit اختيارك من الفاكهة

Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (فراولة ورفي ورمان)

Apple Pomegranate & Orange w/ Guava Juice سلطة فاكهة التفاح والرمان والبرتقال مع عصير الجوافا

Papaya, Mango & Kiwi in Passion Fruit Juice سلطة فاكهة البابايا والمانجو والكيوي بعصير الباشن فروت

Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكله  Fruit Kebab كباب الفاكهة  Fruit Of The Day فاكهة اليوم

Notes \_\_\_\_\_

## Lunch الغداء

### Main Dish الطبق الرئيسي

**Majboos محبوس**  Meat لحم  Chicken دجاج

Linguine w/ Grilled Fish, Zucchini & Carrots لنغويني مع السمك المشوي والكوسا والجزر

Fish & Shrimp Sweet Potato Chowder w/ Dill Rice شاورر سمك وروبيان وبطاطا حلوة مع الأرز بالبشيت

Chicken Cauliflower Broccoli Potato Bake دجاج وزهرة وبروكولي مع البطاطس بالفرن

Chicken w/ Sage & Mashed Potato, Green Beans & Carrots دجاج بالميراميه مع البطاطس المهروسة والفاصوليا الخضراء والجزر السويته

Surrat Ouzi w/ Minced Beef (Lebanese Style, Wrapped in Dough) صرة أوزي باللحم المفروم البقري على الطريقة اللبنانية (بالعجينة)

Dahl Makhni (Dark Lentils) Stew w/ Lemon Rice دال مكني (عدس أسمر) مع الأرز بالليمون

**Fettuccine Alfredo**  Chicken دجاج  Veg. خضار  Mushroom فطر

**Mini Burger**  Fish سمك  Meat لحم  Chicken دجاج  Veg. خضار

**Maglouba**  Cauliflower & Eggplant زهرة مع باذنجان  Chicken دجاج  Meat لحم

### Salad السلطة

Caesar Salad سلطة القيصر

Turkish Tabboula (Olives, Capsicum, Cucumber & Red Dressing) تبولة تركية (زيتون وفلفل بارد وخيار واصلصة الحمراء)

Sauteed Spinach Orzo Pasta Salad سلطة الباستا الأوزو مع حسمة السبانخ

Iceberg Turkey Salad w/ Ranch Dressing سلطة الخس الأمريكي والدريك الرومي مع صلصة الرانش

Mixed Green Salad w/ Sour Cream Dressing سلطة الخضار المشكله مع صلصة الكريمة الحامضة

Hummus Served w/ Bread حمص يقدم مع الخبز

Mutabbal Served w/ Bread متبل يقدم مع الخبز

### Dessert الحلو

**Cheesecake تشيز كيك**  Oreo أوريو  Cinnabon سينابون  Chocolate شوكولاتة  Lotus لوتس

**Chocolate Pieces**  Plain سادة  Milk Choco-Hazelnut Cream ترافل شوكولاتة الحليب مع الكريمة

**Custard كسترد**  Cafe Latte الكافي لاتيه  Nutella نوتيللا

**Macaroons**  Lemon ليمون  Pistachio فستق

Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا  Toast Kunafa w/ Dates كنانة التوست بالتمر

Chocolate Hazelnut Cake كيكة الشوكولاتة بالبنديق  Cinnamon Roll رول السينامون

Yogurt Cake w/ Vermicelli كيكة الروب بالشعيرية

Qashtaliya w/ Coconut قشطية مع جوز الهند

Choose a fruit option from 'Your Choice of Fruit' section above قم باختيار ما تفضله من قائمة «اختيارك من الفاكهة» في الأعلى

## Dinner العشاء

### Main Dish الطبق الرئيسي

**Baked Sticks w/ Coleslaw Salad**  Fish سمك  Chicken دجاج

Crispy Honey Mustard Chicken w/ Potato Wedges & Maple دجاج كريسي مع العسل والخردل مع أجنحة البطاطس وصلصة القيقب

**Burger**  Italian Chicken & Mushroom دجاج إيطالي مع الفطر  Falafel w/ Egyptian Bread فلافل مع الخضار بالخبز المصري

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

**Penne Pasta w/ Arrabiata**  Arrabiata أرابياتا  Mushroom & Pink Sauce فطر مع صلصة وردية

**Pasta w/ Kofta Balls in Tahini Sauce**  Meat لحم  Chicken دجاج  Fish سمك

**Shish Taouk w/ Zaraksh & Hummus Mashed Potato**  Chicken دجاج  Fish سمك

**Mushroom Cream Sauce w/ Spaghetti**  Grilled Beef لحم بقري مشوي  Grilled Chicken دجاج مشوي

---

### Sandwich سندويش

Grilled Veg. w/ Pesto خضار مشوية بالبيستو  Halloumi w/ Rocca & Pesto Bagel حلوم مع الروكا والبيستو على البيغل  Labna & Cheese لبننة مع الجبن

Roasted Capsicum, Cheese & Mushroom فلفل بارد مشوي مع الجبن والفطر  English Muffin w/ Turkey & Omelet مافن إنجليزي مع الديك الرومي والأومليت  Barbecue Roast Beef Clabatta روست بيف بالباربيكيو على الشيباتا

Chicken Sausage w/ Light Mayo نفاق الدجاج مع المايونيز الخفيف  Cheddar, Cucumber on Toast جبن الشيدر بالخيار على التوست

Chicken Caesar on Twisted Bun دجاج قيصر على صمون

---

Nikkih نخي  Bajillah باجيللا **Served w/ Bread يقدم مع الخبز**  Ash أش يقدم مع الخبز

### Salad السلطة

Fattoush Salad سلطة الفتوش

Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة

Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

Greek Potato Salad سلطة البطاطس اليونانية

Mixed Leaf Salad w/ Russian Dressing سلطة الخس المشكل مع الصلصة الروسية

Mixed Cabbage Salad سلطة الملفوف المشكله

---

**Veg. Crudites Served w/ Dip**  Cheddar شيدر  Feta فيتا

### Soup الشوربة

Lentil Soup شوربة العدس

Cream of Mushroom Soup شوربة كريمة الفطر

Chicken Vermicelli Soup شوربة الدجاج بالشعيرية

Cream of Onion & Beef Soup شوربة كريمة البصل مع اللحم البقري

Shrimp Dill Soup شوربة الروبيان مع الشبنت

ABC Veg. Soup شوربة الأحرف بالخضار