

# RAMADAN 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"/>



## WEEK 1 - SATURDAY

DATE: / / 

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken Mushroom & Pasta Soup شوربة الدجاج بالباستا والفطر	
<input type="checkbox"/> Jareesh Beef Soup شوربة الجريش باللحم البقري	
<input type="checkbox"/> Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة	
<input type="checkbox"/> Coconut Curry Fish Soup شوربة السمك بالكاري وجوز الهند	

Notes:

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Tashreeba تشرييه	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken Stew مرق الدجاج	
<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار	<input checked="" type="checkbox"/>
<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"/> Gabbout قبوط	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Soft Murabian مربيين طري	
<input type="checkbox"/> Beef Roulades w/ Beetroot Mashed Potato & Veg. رولاد اللحم البقري مع البطاطس المهروسة والخضار المشوي	
<input type="checkbox"/> Thai-Style Fish & Shrimp in Coconut Milk w/ White Rice سمك وروبيان بصلصة حليب جوز الهند مع الأرز الأبيض	
<input type="checkbox"/> Lasagne لازانيا	
<input type="checkbox"/> Meat لحم	
<input type="checkbox"/> Leeks & Mushroom كراث وفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Honey Mustard Chicken w/ Potato Wedges & Maple Sauce دجاج مقرمش بالاعسل والخردل مع أجنحة البطاطس وصلصة اليفيق بالخردل	
<input type="checkbox"/> Curry Sauce w/ Green Peas & Saffron Rice صلصة الكاري مع البازلاء الخضراء والأرز بالزعفران	
<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	
<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	
<input type="checkbox"/> Majboos مجبوس	
<input type="checkbox"/> Meat لحم	
<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	
<input type="checkbox"/> Mexican Rice w/ Beans & Cheddar أرز مكسيكي مع البقوليات والشيدر	
<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي	

Notes:

## Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing سلطة الجرجير مع الخضار المشكلة وصلصة الزعتر			
<input type="checkbox"/> Beetroot Mint Salad سلطة الشمندر بالنعناع			
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة الخضار المشكلة مع صلصة الأعشاب			
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش			
<input type="checkbox"/> Iceberg Salad w/ Tortilla, Beans, Corn & Ranch سلطة الخس الأمريكي مع التورتilla والبقوليات والذرة والرائش			
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر			

Notes:

## GHABGA غبقة

## Sweets الحلويات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة
<input type="checkbox"/> Nutella نوتيللا	<input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك
<input type="checkbox"/> Mahalabia محلبة	<input type="checkbox"/> Plain سادة
<input type="checkbox"/> Cardamom هيل	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق
<input type="checkbox"/> Kunafa كنافة	<input type="checkbox"/> Banana Toffee Kunafa كنافة التوفي بالموز
<input type="checkbox"/> Aseeda عصيدة	<input type="checkbox"/> Chocolate Cream Basbousa بسبوسة الكريمة بالشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Chocolate Bomb كرة الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Dark Chocolate شوكولاته داكنه
<input type="checkbox"/> White Chocolate شوكولاته بيضاء	
<input type="checkbox"/> Macaroons مكرون	<input type="checkbox"/> Lemon ليمون
<input type="checkbox"/> Raspberry Chocolate توت مع الشوكولاتة	
<input type="checkbox"/> Danish Pastry داننش باستري	<input type="checkbox"/> Cinnamon دارسين
<input type="checkbox"/> Fruit فاكهة	
<input type="checkbox"/> Cheesecake تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Oreo أوريو
<input type="checkbox"/> Red Velvet ريد فلفيت	<input type="checkbox"/> Caramel كراميل
<input type="checkbox"/> Almond w/ Fig لوز مع تين	
<input type="checkbox"/> Ma'amoul w/ Pistachio & Dates معمول مد بالفستق والتمر	<input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) بسيمة (حلو جوز الهند)
<input type="checkbox"/> Rice Pudding أرز بالحليب	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق
<input type="checkbox"/> Toffee توفي	<input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut شوكولاتة بالبنديق

Notes:

## Appetizers المقبلات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Mini Fatayer فطائر صغيرة	<input type="checkbox"/> Feta فيتا
<input type="checkbox"/> Spinach سبانخ	<input type="checkbox"/> Za'atar زعتر
<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم	<input type="checkbox"/> Mushroom فطر
<input type="checkbox"/> Labna لبننة	<input type="checkbox"/> Spicy Eggplant باذنجان بالفلفل الحار
<input type="checkbox"/> Mini Pizza بيتزا صغيرة	<input type="checkbox"/> Veg. خضار
<input type="checkbox"/> Mortadella مرتديلا	<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو
<input type="checkbox"/> Cheese جبن	<input type="checkbox"/> Spinach Parmesan سبانخ بالبارميزان
<input type="checkbox"/> Roasted Eggplant Mozzarella باذنجان مشوي مع الموزاريللا	
<input type="checkbox"/> Mini Quiche كيش صغيرة	<input type="checkbox"/> Veg. خضار
<input type="checkbox"/> Chicken Mushroom دجاج بالفطر	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل
<input type="checkbox"/> Chunky Tomato Salsa w/ Nachos صلصة الطماطم الخائرة مع النانشوز	

Notes:

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (رمان وتفاخ وكويو)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Pomelo, Grapes, Peaches w/ Grape Juice سلطة فاكهة البوملي والعنب والخوخ مع عصير العنب	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
<input type="checkbox"/> Orange Pineapple Fruit Salad سلطة فاكهة الأناناس والبرتقال	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم

Notes:

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Spinach Salad w/ Berry Dressing سلطة السبانخ مع صلصة التوت		<input type="checkbox"/> Potato Parsley Tahini Salad سلطة البطاطس بالبقدونس والطحينة	
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Yoghurt Dressing سلطة خضار مشكلة مع صلصة الروب		<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	
<input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread مثل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعر		<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	
<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تمهيسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Green Peas بازاليا خضراء	<input type="checkbox"/> Diet Care Tartar تارتار دايت كير	

Notes:

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Meat Ranch Kebab w/ Grilled Veg. & Garlic Ranch Potato كباب اللحم بالرائش مع الخضار المشوية والبطاطس بالتوم والرائش	
<input type="checkbox"/> Fish in BBQ Sauce w/ Grilled Veg. سمك بصلصة الباربيكيو مع الخضار المشوية	
<input type="checkbox"/> Cashew Potato Korma w/ Naan كورما البطاطس بالكاجو مع خبز النان	<input type="checkbox"/> Plain سادة
<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	
<input type="checkbox"/> Egg Frittata Served w/ Bread بيض فريتاتا يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Carrot Zucchini Fingers أصابع الجزر مع الكوسا
<input type="checkbox"/> Mushroom Cheese فطر بالجبن	<input type="checkbox"/> Mushroom, Cheese & Bacon فطر وجبن وبيكن
<input type="checkbox"/> Grated Veg. & Mixed Cheese خضار مجروشة بالجبن المشكل	<input type="checkbox"/> Pizza Mix خلطة البيتزا
<input type="checkbox"/> Spaghetti w/ Sauce سباغيتي بصلصة	<input type="checkbox"/> Bolognese لحم مفروم
<input type="checkbox"/> Tomato طماطم	
<input type="checkbox"/> Chicken Kiev (Stuffed w/ Cheese & Herbs) w/ Pumpkin Mashed Potato دجاج الكيف (محمي بالجبن والأعشاب) يقدم مع البطاطس المهروسة بالقرع	
<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Cheese نقانق الدجاج مع الجبن
<input type="checkbox"/> Chicken Cordon Bleu Wrap راب دجاج الكوردون بلو	<input type="checkbox"/> Halloumi روست بيف مع خردل العسل
<input type="checkbox"/> Roast Beef w/ Honey Mustard روست بيف مع خردل العسل	<input type="checkbox"/> Cucumbr Labna on Rye Bread خيار مع اللبننة على خبز الراي
<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي	<input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Sesame Focaccia خضار مشوية مع السمسم على خبز الفوكاشيا
<input type="checkbox"/> Plain Cheese جبن سادة	
<input type="checkbox"/> Mashed Potato Casserole w/ Broccoli Cauliflower Gravy كاسرول البطاطس المهروسة مع صلصة البروكولي والزهرة	
<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Nikkhi نخي
<input type="checkbox"/> Ash أش	<input type="checkbox"/> Bajliah باجيلا
<input type="checkbox"/> Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية	<input type="checkbox"/> Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية

Notes:

## Dairy ألبان

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنكهة ١٢٥ مل
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Peach خوخ
<input type="checkbox"/> Apricot مشمش	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

Notes:



## WEEK 1 - SUNDAY

DATE: / / 

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Cream of Chicken Soup شوربة كريمية الدجاج
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Beef Shabzi Soup شوربة شبزي مع اللحم البقري
<input type="checkbox"/> House Veg. Soup w/ Vermicelli شوربة خضار المنزل بالشعبيرية <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ravioli Tomato Soup شوربة الرافيولي بالطماطم

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"/> Meat Kebab Kishkash w/ Saj كباب خشخاش اللحم مع خبز الصاج	<input type="checkbox"/> Tashreeba تشريبه <input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري <input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<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"/> Kabsa كبسة <input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Shrimp روبيان <input type="checkbox"/> Fish سمك
--

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

Couscous w/ Roasted Veg. & Tomato Parsley Sauce كسكس مع الخضار المشوية وصلصة الطماطم بالبقدونس

Chicken Tandoori w/ Curry Chutney & Saffron Rice تندوري دجاج مع صلصة الجثنى الكاري والأرز بالنز عفران  Fish Sayadieh صيادية السمك

Fettuccine Primavera فيتوشيني بريمافيرا  Veg. خضار  Grilled Chicken الدجاج المشوي

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

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش
<input type="checkbox"/> Beetroot Basil Salad سلطة الشمندر مع الريطان	<input type="checkbox"/> Broccoli Salad w/ Turkey سلطة البروكولي مع الديك الرومي
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البارميزان	
<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز <input type="checkbox"/> Hummus حمص <input type="checkbox"/> Mutabbal متبل	

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

## GHABGA غبةقة

## Sweets الحلويات

Portion  الكمية

Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة  Plain سادة  Almond لوز  White Choco Passion Fruit Truffles ترفل الباشن قروت والشوكولاته البيضاء

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

Tik Dessert حلو التيك  Plain سادة  Raspberry توت احمر  Date تمر

Halawat Al Jibin حلوة الجبن  Cream Caramel Cake كيكه كريم كراميل  Russian Chip Cake كيكه روسية

Pistachio Rahash Cake w/ Saffron Vanilla Sauce كيكه الفستق بالرهنش مع صلصة الفانيلا بالنز عفران  Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيلا

Qurs Ugali Cake (Cardamom & Saffron) كيكه قرص عقيلي (هيل وز عفران)  Pomegranate Parfait برفيه الرمان

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

Cheesecake تشيز كيك  Strawberry الفراولة  Blueberry التوت الأزرق  Coconut Banana Cream Pie فطيرة الموز وجوز الهند بالكريمة

Mousse موس  Chocolate Plain شوكولاتة سادة  Chocolate Three Layers طبقات الشوكولاتة الثلاث  Lemon ليمون

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

Mini Manakish مناقيش صغيرة  Tabboula تبولة  Mixed Cheese جبس مشكل  Chicken Musakhan مسخن الدجاج  Minced Meat لحم مفروم

Mini Pastries معجنات صغيرة  Chicken دجاج  Olives & Feta زيتون والفيتا  Chicken Sausage Roll رول نفاقن الدجاج  Mushroom & Cheese فطر بالجبس

Meatballs w/ Sweet Chili Sauce كرات اللحم مع صلصة الفلفل الحلوة

Sweet Potato Hummus Served w/ Roasted Bread حمص البطاطا الحلوة يقدم مع الخبز المحمص

Crispy Cups Filled w/ أكواب مقرمشة محشية مع  Veg. Noodles نودلز الخضار  Beef Noodles نودلز باللحم البقري  Beetroot, Feta & Mint شمندر مع الفيتا والنعناع  Chicken Hariyali دجاج هاريالي

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

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

Pomele & Pomegranate Fruit Salad سلطة فاكهة الرمان مع اليوملي  Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة  Fruit Kebab كباب الفاكهة  Kiwi, Mango & Peach Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا مع الخوخ  Fruit of The Day فاكهة اليوم

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing صلصة

Green Olive Veg. Salad سلطة الزيتون الأخضر مع الخضار  Tabboula تبولة

Pasta w/ Sweet Pea & Apple Salad سلطة الباستا مع البازلاء والتفاح  Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار

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

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

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

Zucchini Stuffed w/ Beef In Yoghurt Sauce كوسا محشية باللحم البقري بصلصة الروب  Kushari w/ Freekeh كشرى بالفريك

Fish in Pomegranate Sauce w/ Sauteed Veg. سمك بصلصة الرمان مع الخضار المشوية

Chicken Swiss Roll w/ Mashed Potatoes سويس رول الدجاج مع البطاطس المهروسة

Burgers برجر  Fish Fillet w/ Tartar فليه 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 اللغونيني مع صلصة الستروجانوف  Chicken دجاج  Beef لحم بقري

Sandwiches سندويشات  Halloumi w/ Pesto حلوم بالبستو  Cauliflower, Potato & Eggplant زهرة وبطاطس وباذنجان  Turkey w/ Chutney & Labna on Clabatta ديك رومي مع الجثنى واللبننة على الشيباتا  Chicken Mousse Croissant كرواسان موس الدجاج  Club on Toast كلوب على التوست  Mixed Cheese & Capsicum on Toast جبس مشكل مع الفلفل الباراد 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: \_\_\_\_\_

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

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

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل  Flavored Milk 125 mL حليب بالنكهة ١٢٥ مل  Flavored Yoghurt روب بالفاكهة

Laban لبن  Strawberry فراولة  Banana موز  Pineapple أناناس  Peach خوخ

Plain Yoghurt روب سادة  Chocolate شوكولاتة  Apricot مشمش  Strawberry فراولة

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

# WEEK 1 - MONDAY

DATE: / /

## FUTOOR فطور

NO SALT  LOW SALT

NO SPICE  LOW SPICE

### Soups الشوربات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Green Pea w/ Mint Soup شوربة البازلاء مع النعناع	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Shrimp Corn Soup شوربة الروبيان مع الذرة	
<input type="checkbox"/> Beef Lentil Curry Soup شوربة اللحم البقري والعدس بالكاري	
<input type="checkbox"/> Chicken Chickpea Soup شوربة الدجاج والنخ	

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Tashreeba تشريبه	<input checked="" type="checkbox"/>
<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 Stew مرق الدجاج	
<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار	<input checked="" type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Kibbeh Bil Laban w/ Rice كبه باللبن مع الأرز	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار
---	-----------------------------------	---

<input type="checkbox"/> Thai Pineapple Curry w/ Coconut Rice كاري تايلندي بالأناناس مع الأرز بجوز الهند	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
--	-----------------------------------	--

<input type="checkbox"/> Bulgur Mujaddara Served w/ Yoghurt (Lentil w/ Bulgur) مجدرة البرغل (عدس مع البرغل) يقدم مع الروب	<input checked="" type="checkbox"/>
---	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Creamy Chicken Kebab w/ Potato Skewers & Veg. كباب الدجاج الكريمي مع أسياخ البطاطس والخضار المشوية	
---	--

<input type="checkbox"/> Capsicum & Minced Meat Stew w/ Spaghetti صلصة الفلفل البارد واللحم المفروم مع الأسباغيتي	<input type="checkbox"/> Meat Harees هريس اللحم
---	---

<input type="checkbox"/> Biryani برياني	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان
---	---------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	--

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

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce & Halloumi Salad سلطة الخس المشكل مع الحلوم	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش		
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Spinach Feta Salad سلطة السبانخ بالفيتا		
<input type="checkbox"/> Mixed Cabbage Salad سلطة الملفوف المشكل	<input type="checkbox"/> Broccoli Pasta Salad سلطة البروكولي والباستا		

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

## GHABGA غبقة

### Sweets الحلويات

Portion	الكمية			
<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate Ganache صلصة الشوكولاتة		
<input type="checkbox"/> Panna Cotta بانا كوتا	<input type="checkbox"/> Mixed Berries توت مشكل	<input type="checkbox"/> Raspberry توت أحمر	<input type="checkbox"/> Strawberry الفراولة	
<input type="checkbox"/> Mille-Feuille ملفيه	<input type="checkbox"/> Vanilla فانيليا	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Date تمر	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

<input type="checkbox"/> Esh Al Saraya عيش السرايا	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert حلو السميد وجوز الهند
--	--	---

<input type="checkbox"/> Victoria Cake (Sponge Cake w/ Cream & Raspberry Jam) كيكة فكتوريا (كيكة أسفنجية مع الكريمة ومرابي التوت)	<input type="checkbox"/> Pistachio Basbousa بسبوسة الفستق	<input type="checkbox"/> Chewy Lemon Bar قطع كيك الليمون	<input type="checkbox"/> Cinnamon Cheesecake تشيز كيك السينابون
---	---	--	---

<input type="checkbox"/> Ma' amoul Date Squares مربعات المعمول بالتمر	<input type="checkbox"/> Karak Tea Dessert حلو شاي الكرك	<input type="checkbox"/> Chocolate Darabeel Dessert حلو الدرايبيل بالشوكولاتة
---	--	---

<input type="checkbox"/> Tart تارت	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Cherry Crumble كرمبل الكرز
------------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/> Tart تارت	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Cherry Crumble كرمبل الكرز
------------------------------------	---	---

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

### Appetizers المقبلات

Portion	الكمية		
<input type="checkbox"/> Stuffed Pastry Cones أقمام محشية	<input type="checkbox"/> Labna, Feta & Herbs لبننة وفيتا وأعشاب	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Mini Pizza بيتزا صغيرة	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Mortadella مرتديلا	<input type="checkbox"/> Cheese جب
<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Spinach Parmesan سبانخ بالبارميزان	<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Roasted Bread w/ Eggplant & Labna Dip خبز محمص مع صلصة اللبنة بالباذنجان	<input type="checkbox"/> Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد مشوي بالبلسمك	<input checked="" type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/> Turkey BBQ ديك رومي بالباربيكيو	<input checked="" type="checkbox"/>
--	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Grilled Veg. & Sesame Sauce خضار مشوية مع صلصة السمسم	<input checked="" type="checkbox"/>
--	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Beef Burritos بوريتوز اللحم البقري	<input checked="" type="checkbox"/>
---	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Eggplant Tahini الباذنجان بالطحينة	<input checked="" type="checkbox"/>
---	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki دجاج تريايكي	<input checked="" type="checkbox"/>
--	-------------------------------------

<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر مع الجبن	<input checked="" type="checkbox"/>
---	-------------------------------------

### Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Pomelo) قطع الفواكه الطازجة (رقي وبطيخ وبوملي)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكل
<input type="checkbox"/> Kiwi, Apple, Pomelo w/ Guava Juice سلطة فاكهة الكيوي والتفاح والبوملي مع عصير الجوافا	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
<input type="checkbox"/> Pineapple, Peach & Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة الأناناس والخوخ مع الليتشي	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم

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

## SUHOOR سحور

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce & Cucumber Salad w/ Mustard Dressing سلطة خس مشكل مع الخيار وصلصة الخردل	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة		
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب مع الخيار	<input type="checkbox"/> Moroccan Rocca Chickpea Salad سلطة الجرجير المغربية مع الحمص		
<input type="checkbox"/> Beetroot & Feta Cheese Salad سلطة الشمندر وجبن الفيتا			

<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Ranch رانش	<input type="checkbox"/> Corn & Cheese ذرة مع الجبن
--	-------------------------------------	---

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

<input type="checkbox"/> Kushari Pasta باستا الكشري	<input type="checkbox"/> Potato Minced Meat Veg. Casserole كاسرول البطاطس مع اللحم المفروم والخضار
---	--

<input type="checkbox"/> Mini Arabic Kofta Burger w/ Egyptian Bread برجر كفتة اللحم العربي الصغيرة مع الخبز المصري	
--	--

<input type="checkbox"/> Grilled Fish w/ Light Mayo & Scalloped Potatoes w/ Veg. سمك مشوي مع المايونيز بالمثلل وسكالكوب البطاطس والخضار المشوية	
---	--

<input type="checkbox"/> Risotto ريزوتو	<input type="checkbox"/> Mushroom فطر	<input type="checkbox"/> Chicken & Veg. دجاج مع خضار	<input type="checkbox"/> Beef Stroganoff ستروجانوف اللحم البقري
---	---------------------------------------	--	---

<input type="checkbox"/> Saj Bread خبز الصاج	<input type="checkbox"/> Spinach سبانخ	<input type="checkbox"/> Club w/ Omelet كلوب مع الأومليت	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Za'atar حلوم مع زعتر	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جب مشكل
--	--	--	---	---

<input type="checkbox"/> Labna w/ Olives لبننة مع زيتون	<input type="checkbox"/> Cheese & Muhammara Mix جب مع خلطة المحمرة	<input type="checkbox"/> Cheese w/ Scrambled Egg جب مع البيض المخفوق
---	--	--

<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Halloumi حلوم	<input type="checkbox"/> Labna & Olives لبننة مع زيتون	<input type="checkbox"/> Spicy Potato on Panini بطاطس بالفلفل الحار على البيني
--	--	--	--

<input type="checkbox"/> Beef & Sour Cabbage w/ Horseradish Baguette لحم بقري مع الملفوف الحامض وصلصة الفجل على الباجيت	<input type="checkbox"/> Club Ciabatta كلوب شيباتا
---	--

<input type="checkbox"/> Turkey Caesar Mix on Toast موس التونا بالخيار المخلل على التوست	<input type="checkbox"/> Tuna Gherkin Mousse on Toast ديك رومي مع خلطة القيصر على التوست	<input type="checkbox"/> Turkey & Mustard Chicken راب تريايكي السمك	<input type="checkbox"/> Eggplant Tahini Pita باذنجان مع الطحينة على البيتزا
--	--	---	--

<input type="checkbox"/> Brown Bulgur & Vermicelli w/ Chicken Hamsa Topping برغل أسمر وشعيرية مع حمسة الدجاج	
--	--

<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Nikkih نكي	<input type="checkbox"/> Bajjalah باجيلا	<input type="checkbox"/> Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية
--	-------------------------------------	--	--

<input type="checkbox"/> Ash أش	<input type="checkbox"/> Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية
---------------------------------	--

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

### Dairy ألبان

Portion	الكمية		
<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالكهة ١٢٥ مل		
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز	
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس	<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Apricot مشمش	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

NO SALT  LOW SALT

NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

Soups الشوربات		Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Creamy Tomato Balsamic Soup شوربة الطماطم بالكريمة والبسملك <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Creamy Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة الكريمية <input checked="" type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/> Meatball Mushroom Soup شوربة كرات اللحم مع الفطر	<input type="checkbox"/> Chicken Noodle Soup w/ Peanut شوربة الدجاج بالنودلز مع الفول السوداني		

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"/> Tashreeba تشريبه	<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<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"/> Lebanese Mahashi w/ Rice & Minced Meat محاشي لبنانية مع أرز ولحم مفروم		
<input type="checkbox"/> Fish Malai Tikka w/ Caraway Potatoes & Mint Chutney ملاي تكا السمك مع البطاطس المحمصه بالكراوية وجنتي النعناع		
<input type="checkbox"/> Chicken Olive Lemon Tagine w/ Mint Couscous طاجين الدجاج بالليمون والزيتون مع الكسكس بالنعناع		
<input type="checkbox"/> Ravioli رافيولي	<input type="checkbox"/> Spinach, Cheese & Mushroom Sauce سبانخ وجبن مع صلصة الفطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Veg. w/ Veg. Sauce خضار مشكل بصلصة الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Seafood ( Fish & Shrimp) in Caper Sauce ثمار البحر (سمك وروبيان) بصلصة الكبر	<input type="checkbox"/> Beef in Mustard Sauce لحم بقري بصلصة الخردل	
<input type="checkbox"/> Roasted Veg. & Anari Cheese w/ Curry Sauce & Rice خضار مشوية وجبن أناري بصلصة الكاري مع الأرز <input checked="" type="checkbox"/>		
<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

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

Salads السلطات Portion الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Russian Dressing سلطة الخس المشكل مع الصلصة الروسيه	<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر
<input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Creamy Ranch Dressing سلطة الخيار مع صلصة الرانش الكريمية	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش
<input type="checkbox"/> Makdous (Pickled Eggplant) Veg. Salad سلطة الخضار بالمكدوس	<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب بديس الرمان
<input type="checkbox"/> Spinach Capsicum Salad سلطة السبانخ مع الفلفل البارد	

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

## GHABGA غبقة

Sweets 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"/> Tik Dessert حلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاته
<input type="checkbox"/> Cinnabon رول الدارسين	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Walnut الجوز
<input type="checkbox"/> Chocolate Streusel Bar قطع الشوكولاتة المقرمشة	<input type="checkbox"/> Chocolate Pie فطيرة الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Baklava بقلاوة
<input type="checkbox"/> Hot Apple Cake w/ Caramel كيك التفاح الساخن بالكراميل	<input type="checkbox"/> Bir Al Waledein (Iba) بر الوالدين (إبنة)	
<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"/> Oatmeal Cheesecake Bar قطع الشوفان بخلطة التشنيز كيك	<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا	
<input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts) حلو البايسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات)	<input type="checkbox"/> Pistachio Cheesecake تشنيز كيك الفستق	

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

Appetizers المقبلات Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Manakish مناقيش صغيرة	<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese & Herbs جبن مشكل مع الأعشاب <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mini Toast توست صغير	<input type="checkbox"/> Spicy Potato بطاطس بالفلفل الحار <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken Tikka تكا الدجاج	<input type="checkbox"/> Labna Eggplant لبننة بالبادنجان <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese ديك رومي بالجبن
<input type="checkbox"/> Mini Toast توست صغير	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Light Mayo Pesto حلوم مع المايونيز بالبستو الخفيف	
Roasted Potato Skins w/ Sour Cream قشور البطاطس المشوية بالفرن مع الكريمة الحامضة		
<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Beef Burrito Mix خلطة بوريتو اللحم البقري	
<input type="checkbox"/> Mixed Cheese & Broccoli جبن مشكل مع البروكولي <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Cheddar شيدر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر بالجبن <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cheesy Black Eyed Pea Dip w/ Roasted Tortilla Bread تغميسة اللوبيا مع الجبن تقدم مع خبز التورتيللا المحمص <input checked="" type="checkbox"/>		

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

Fruit Salad سلطة الفاكهة Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورمان وأناناس)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكله
<input type="checkbox"/> Orange, Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة الليتشي والبرتقال	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
<input type="checkbox"/> Mango, Peach & Strawberry Fruit Salad سلطة فاكهة المانجا وخوخ والفراولة	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم

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

## SUHOOR سحور

Salads السلطات Portion الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Beetroot Cabbage Salad سلطة الشمندر والملفوف	<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Radish Dressing سلطة الخضار المشكله مع صلصة الفجل	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة
<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Cinnamon Date Dressing سلطة الجرجير مع صلصة الدارسين 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"/> Pomegranate Kebab w/ Baba Ghanoush & Potato Skewers كباب الرمان يقدم مع البابا غنوج وأسياخ البطاطس	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم
<input type="checkbox"/> Okra Hamsa w/ Saj Bread حمسة الباميا تقدم مع خبز الصاج	<input type="checkbox"/> Plain سادة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<input type="checkbox"/> Chicken on Stick w/ Maple Mustard Sauce & Roasted Potatoes & Sauteed Veg. دجاج على السبخ مع صلصة الخردل والبطاطس المشوية والخضار المشوية		
<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Spicy Capsicum حلوم بالفلفل الحار <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> BBQ Beef لحم بقري بالباربيكيو
<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"/> Roasted Ratatouille Wrap راب الرتاوي المشوي	<input type="checkbox"/> Turkey Caesar Mix on Toast ديك رومي مع خلطة القيصر على التوست	
<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"/> Pizza بيتزا	<input type="checkbox"/> Creamy Halloumi w/ Basil حلوم كريمي مع الريحان <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو
<input type="checkbox"/> Balsamic Roasted Capsicum فلفل بارد بالبصل المشوي	<input type="checkbox"/> Mushroom, Leek & Cheese فطر وكراث وجبن <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Veg. Lasagne (Tomato Sauce) لزانيا الخضار (صلصة الطماطم) <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Balaleet w/ Omelet البلاليط مع الأومليت	
<input type="checkbox"/> Fish w/ Sage Sauce & Lemon Crushed Potato & Veg. سمك بصلصة الميرامية والبطاطس المجروشة بالليمون مع الخضار		

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

Dairy ألبان Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

# WEEK 1 - WEDNESDAY

DATE: / /

NO SALT  LOW SALT

NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

### Soups الشوربات

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

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

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

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

Biryani برياني  Meat لحم  Chicken الدجاج  Fish سمك  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 بالشبث

Okra Stew w/ White Rice مرق باميا وأرز أبيض  Meat لحم  Plain سادة

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

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

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش		
<input type="checkbox"/> Yoghurt Eggplant Raitha رايثا الباذنجان بالروب	<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	

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

## GHABGA غبقة

### 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"/> Mahalabia محلبة	<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"/> Pear Cake w/ Caramel كيكة العرموط مع الكراميل	<input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة
<input type="checkbox"/> Cold Vimto Dessert حلو الفمطو البارد	<input type="checkbox"/> Date Ghuraiba غريبة التمر <input type="checkbox"/> Peach Cream Pie فطيرة الخوخ بالكريمة
<input type="checkbox"/> Basbousa Cheesecake تشيز كيك البسبوسة	<input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك
<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"/> Brownies براونيز	<input type="checkbox"/> Pumpkin Cream Cheese Swirl قرع بالجبن الكريسي <input type="checkbox"/> Milk Chocolate شوكولاته بالحليب <input type="checkbox"/> Red Velvet ريد فيلف
<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

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

### Appetizers المقبلات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Mini Fatayer فطاير صغيرة	<input type="checkbox"/> Feta فيتا <input type="checkbox"/> Spinach سبانخ <input type="checkbox"/> Za'atar زعتر <input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم
<input type="checkbox"/> Mushroom فطر	<input type="checkbox"/> Shankalish شنكليش <input type="checkbox"/> Labna لبننة <input type="checkbox"/> Turkey & Cheese ديك رومي وجبن <input type="checkbox"/> Mozzarella w/ Pesto موزاريللا مع البيستو
<input type="checkbox"/> Mini Sandwich سندويش صغير	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Light Mayo نقانق الدجاج مع المايونيز الخفيف <input type="checkbox"/> Turkey & Cheese ديك رومي وجبن <input type="checkbox"/> Mozzarella w/ Pesto موزاريللا مع البيستو
<input type="checkbox"/> Meat Kofta Cups w/ Mashed Potato أكواب كفتة اللحم بالبطاطس المهروسة	
<input type="checkbox"/> Parmesan Bun Filled w/ Olives & Cheese Dip صمون البارميزان محشي بالزيتون مع تغميسة الجبن	
<input type="checkbox"/> Mexican Hummus Served w/ Roasted Tortilla Bread حمص مكسيكي يقدم مع خبز التورتيللا المحمص	<input checked="" type="checkbox"/>

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 مع الكراث

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

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 مع الكراث

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

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

### Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Mango, Pineapple, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (مانجا وأناناس ورمان)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Apple, Peach w/ Orange Juice Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الخوخ وعصير البرتقال	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
<input type="checkbox"/> Kiwi & Strawberry Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والفراولة	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم

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

## SUHOOR سحور

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة		
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	<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 ولبننة	

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Potato Gratin w/ Turkey, Capsicum, Mushroom & Bechamel غراتان البطاطس مع الديك الرومي والفلفل البارد والفطر مع البيشاميل	
<input type="checkbox"/> Mexican Beef Goulash Stew w/ Mashed Potato مرق الغولاش المكسيكي باللحم البقري مع البطاطس المهروسة	
<input type="checkbox"/> Meat Kathi Kebab كاتي كباب اللحم	<input type="checkbox"/> Fish Stick w/ Tartar أصابع السمك مع التارتار
<input type="checkbox"/> Veg. Hamsa w/ Dill Tortilla حمسة الخضار مع التورتيللا بالشبث	<input type="checkbox"/> Cheesy Steak Tortilla تورتيلا مع ستيك بالجبن

Broccoli Mac & Cheese معكرونة البروكولي بالجبن

Grilled Fish w/ Veg. Sticks & Lemon Sauce w/ Potatoes سمك مشوي مع أصابع الخضار وصلصة الليمون بالزغفران مع البطاطس المشوية

Spaghetti w/ Sauce سباغيتي بصلصة  Bolognese لحم مفروم  Tomato طماطم

Pineapple Chicken Tenders w/ Stir Fried Veg. & Sauce أصابع الدجاج المتبل بالأناناس مع الخضار المشوية وصلصة الروب

Sandwiches سندويشات  Halloumi w/ Pesto حلوم بالبيستو  Tuna Gherkin Mousse on Toast موس التونا بالخيار المخمل على التوست

Veg. Mash w/ Brown Rye Bread مهروس الخضار على خبز الراي الأسمر  Chicken Sausage w/ Light Mayo نقانق الدجاج مع المايونيز الخفيف

Chickpea Patty & Coleslaw كفتة النخي مع الكول سلو  Zaraksh Cranberry Chicken دجاج مع الزرکش والتوت البري  Turkey ديك رومي

Served w/ Bread يقدم مع الخبز  Nikkih نكي  Bajjlah باجيلا  Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية

Ash أنش  Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية

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

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

### Dairy ألبان

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنعكه ١٢٥ مل
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة
	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس <input type="checkbox"/> Peach خوخ <input type="checkbox"/> Apricot مشمش <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

## FUTOOR فطور

## تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ABC Beef Soup شوربة الأحرف باللحم البقري	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chinese Ginger Chicken Noodle Soup شوربة الدجاج بالزنجبيل والنودلز الصينية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Creamy Tomato Basil Soup شوربة الطماطم الكريمية بالريحان	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Veg. Pesto Soup شوربة الخضار بالبستو	<input checked="" type="checkbox"/>

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Jareesh جريش	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tashreeba تشريبه	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Green Beans فاصولياء خضراء	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Black Eyed Peas لوبيا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Potato بطاطس	<input type="checkbox"/>

<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"/> 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"/> Horseraddish Crusted Fish, Potato & Mashed Cauliflower السمك المقرمش بصلصة الفجل مع البطاطس المشوية والزهرة المهروسة	

<input type="checkbox"/> Risotto ريزوتو	<input type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Mushroom Topping صلصة وردية مع حشوة الفطر	<input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) ثمار البحر (سمك مع الروبيان)
---	--	---

<input checked="" type="checkbox"/> Creamy Veg. Potato Bake خضار مخبوزة بالفرن مع البطاطس بالصلصة الكريمية	
--	--

<input type="checkbox"/> Whole Bulgur w/ Vermicelli برغل كامل مع الشعيرية	<input type="checkbox"/> Chicken Stew مرق الدجاج	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار
---	--	--

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

## Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chickpea Bulgur Salad سلطة النخى بالبرغل	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Roasted Veggies & Dill Dressing سلطة الخس المشكل مع الخضار المشوية وصلصة الشبنت	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Greek Potato Salad سلطة البطاطس اليونانية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

## GHABGA غبقة

## Sweets الحلويات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Dark Chocolate Hazelnut Truffles ترافل الشوكولاتة الداكنة بالبنق	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tik Dessert حلو التك	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاته	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Date تمر	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Strawberry الفراولة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Lemon ليمون	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Nutella نوتلا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Swiss Roll سويس رول	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Peanut Butter w/ Choco Cream زبدة الفول السوداني بكريمة الشوكولاتة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Danish Pastry داناش باستري	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cinnamon دارسين	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fruit فاكهة	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Mixed Nut Chocolate Bar قطع الشوكولاته مع المكسرات	<input type="checkbox"/> Qatayef Asafiri (w/ Qishta Filling) قفايف عصافيري (بشوة القشطة)
<input type="checkbox"/> Chocolate Chip Cookie Brownie كوكي البراوني مع رقائق الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانilla
<input type="checkbox"/> Mini Apple Cream Crisp Cups أكواب التفاح الصغيرة المقرمشة بالكريمة	<input type="checkbox"/> Basbousa Cheesecake تشيز كيك البسيوسة
<input type="checkbox"/> White Choco & Pistachio Parfait بارفيه الشوكولاته البيضاء مع الفسق	<input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) بسيمية (حلو جوز الهند)
<input type="checkbox"/> Banoffee Cream Caramel كريم كراميل البانوفية	<input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts) حلو البايسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات)

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

## Appetizers المقبلات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Mini Manakish مناقيش صغيرة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Feta, Za'atar & Olives فيتا وزعتر مع الزيتون	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Spicy Potato بطاطس بالفلفل الحار	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mini Tortillas تورتيلا صغيرة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Cheese نفاق الدجاج مع الجبن	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Turkey w/ Cream Cheese ديك رومي مع الجبن الكريمي	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Shredded Halloumi w/ Labna حلوم مبروش مع البنية	<input checked="" type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Italian Hummus Served w/ Crispy Bread Sticks حمص إيطالي يقدم مع أصابع الخبز المحمص	
---	--

<input type="checkbox"/> Oven Baked Samosas w/ Chutney ساموسا مشوية بالفرن مع جتني	<input type="checkbox"/> Beef Keema كيمة اللحم البقري	<input type="checkbox"/> Chicken Tikka تكا الدجاج
<input type="checkbox"/> Halloumi & Za'atar حلوم مع الزعتر	<input checked="" type="checkbox"/> Potato & Green Peas بطاطس مع البازلاء	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Musakhan Mix خضار مع خلطة المسخن

<input type="checkbox"/> Canape Sandwich سندويش كاتيبه	<input type="checkbox"/> Egg w/ Parsley بيض مسلوق مع البقدونس	<input type="checkbox"/> Tuna & Gherkin Mousse موس التونا بالمخلل	<input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج
<input type="checkbox"/> Pepper Steak w/ Mushroom ستيك بالفلفل الأسود والفطر	<input type="checkbox"/> White Bean Chowder شورب الفاصولياء البيضاء		

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Kiwi, Pomelo, Apple) قطع الفواكه الطازجة (كيوي وبوميلي وتفااح)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Grape Fruit Salad سلطة فاكهة العنب	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Grapefruit & Mango Fruit Salad سلطة فاكهة الجريب فروت مع المانجا	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكل	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم	<input type="checkbox"/>

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Pomegranate & Strawberry Dressing سلطة الخس المشكل مع الرمان وصلصة الفراولة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Beetroot Salad w/ Balsamic Vinaigrette سلطة الشمندر مع صلصة البلسمك	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Rocco Salad w/ Grapes & Almonds سلطة الجرجير مع العنب واللوز	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Herb Yoghurt روب بالأعشاب	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Diet Care Tartar تارتار دايت كير	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fish Tikka Skewers w/ Curry Mustard & Cheese Naan أسياخ تكا السمك مع صلصة الكاري بالخردل وخبز النان بالجبن	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Creamy Spinach on Mashed Potato w/ Sabagh بالكريمة مع البطاطس المهروسة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Beef Steak ستيك اللحم البقري	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chicken Steak ستيك الدجاج	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Mini Kebabs w/ Onion Served w/ Bread كباب اللحم الصغيرة مع البصل يقدم مع الخبز	
---	--

<input type="checkbox"/> Quesadillas كاساديا	<input type="checkbox"/> Minced Beef لحم بقر مفروم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل
<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Italian Sausage نفاق ايطالي	

<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Light Pesto Mayo Clabatta حلوم مع مايونيز البستو الخفيف على الشيباتا	<input checked="" type="checkbox"/> Plain Cheese جبن سادة
<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix On Clabatta ديك رومي مع جبن مشكل على الشيباتا	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki Sesame Pita ترياكي الدجاج على بيتا السمسم	<input type="checkbox"/> Club Clabatta كلوب شيباتا

<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix On Clabatta ديك رومي مع جبن مشكل على الشيباتا	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki Sesame Pita ترياكي الدجاج على بيتا السمسم
<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 اللقويني مع البارميزان والخضار المفرومة بصلصة الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
---	-------------------------------------

<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
---	---	--

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

## Dairy ألبان

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Banana موز	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Peach خوخ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Apricot مشمش	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/>

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

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> House Veg. Soup w/ Vermicelli شوربة خضار المنزل بالشعيرية	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمه الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken & Sweet Corn Soup شوربة 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	<input checked="" type="checkbox"/>

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Tashreeba تشرييه	<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 checked="" 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 شاورس ثمار البحر مع البطاطا الحلوة والأرز بالكزبرة	<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 checked="" type="checkbox"/> Pink Sauce w/ Roasted Capsicum & Mushroom صلصة وردية مع الفلفل البارد المشوي والفطر
---	--	--	---

<input checked="" 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
--	-----------------------------------	---------------------------------------

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب بالليمون
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce Mango Salad w/ Feta Dressing سلطة الخس المشكل مع المانجا وصلصة الفيتا	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Balsamic Vinaigrette سلطة خضار مشكلة مع صلصة البلمسك	
<input type="checkbox"/> Beetroot Mutabbal w/ Roasted Za'atar Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعر	

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

## GHABGA غبقة

## 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"/> Mahalabia محلبة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Bethan بيذان
<input type="checkbox"/> Cream Cheese Roll رول الجبن الكريمي	<input type="checkbox"/> Apple Cinnamon تفاح بالدارسين	<input type="checkbox"/> Red Velvet رد فيلفت	<input type="checkbox"/> Choco Coconut شوكولاتة بجوز الهند
<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"/> Apple Crumble Tart تارت كرميل التفاح	<input type="checkbox"/> Aseeda عصيدة	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاته	
<input type="checkbox"/> Almond Sponge Cake w/ Vanilla Sauce كيكة السبونج باللوز مع صلصة الفانيليا	<input type="checkbox"/> Ma'amoul Date Squares قطع المعمول بالتمر		
<input type="checkbox"/> Khushaf (Dry Fruit & Nut Compote) خشاف (خلطة الفاكهة المجففة بالمكسرات)	<input type="checkbox"/> Milk Cake كيكة الحليب		
<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		

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Fatayer فطائر صغيرة	<input checked="" type="checkbox"/> Feta فيتا	<input checked="" type="checkbox"/> Spinach سبانخ	<input checked="" type="checkbox"/> Za'atar زعتر	<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم
<input checked="" type="checkbox"/> Pizza Mix خلطة بيتزا	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Cheese w/ Black Seeds جبن مشكل مع حبة البركة	<input checked="" type="checkbox"/> Labna لبننة		
<input type="checkbox"/> Mini Pizza بيتزا صغيرة	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Mortadella مرتديلا	<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو	<input checked="" type="checkbox"/> Baba Ghanoush بابا غنوج
<input type="checkbox"/> Mini Quiche كيش صغير	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل	<input checked="" type="checkbox"/> Spinach Parmesan سبانخ بالبارميزان	<input checked="" type="checkbox"/> Corn & Cheese ذرة بالجبن	<input checked="" type="checkbox"/> Spinach & Cheese سبانخ مع الجبن
<input type="checkbox"/> Beef Ball Sticks w/ Ranch Dip أسياخ كرات اللحم البقري مع تغميسة الرانش				
<input checked="" type="checkbox"/> Muhammara w/ Saj Bread محمرة مع خبز الصاج				

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Strawberry, Watermelon, Pomegranate) قطع الفواكه الطازجة (فراولة ورفي ورمان)	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice سلطة فاكهة البوملي والمانجا والأناس مع عصير الباشن فروت	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
<input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Iceberg Salad w/ Tortilla, Bean, Corn & Ranch سلطة الخس الأمريكي مع التورتيللا والبقوليات والذرة والرانش	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة
<input type="checkbox"/> Pasta, Olive Veg. Salad سلطة الباستا مع الزيتون والخضار	<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار
<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"/> Rosemary Chicken Seekh Kebab w/ Mashed Potato & Veg. دجاج سيخ كباب مع الروزماري والبطاطس المهروسة والبقدونس والليمون والخضار المشوية	<input type="checkbox"/> Grilled Beef w/ Roasted Potato & Yoghurt Sauce لحم بقري مشوي مع البطاطس المشوية وصلصة الروب
<input type="checkbox"/> Chicken Corn دجاج بالذرة	<input type="checkbox"/> Spicy Chicken Mix دجاج بالخلطة الحارة
<input checked="" 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"/> Hamsaf Halloumi w/ Saj حمسة حلوم 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> Halloumi حلوم
---	--	--	---

<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Nikkih نخي	<input type="checkbox"/> Bajilah باجيلا	<input type="checkbox"/> Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية
--	-------------------------------------	---	--

<input checked="" type="checkbox"/> Ash أش	<input type="checkbox"/> Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية
--	--

<input checked="" type="checkbox"/> Spaghetti سباغيتي	<input type="checkbox"/> Broccoli, Pistachio & Pesto بروكولي وبستو وفستق	<input type="checkbox"/> Green Peas & Peanut Sauce فاصولياء خضراء وصلصة الفول السوداني
---	--	--

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنعكه ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة
		<input type="checkbox"/> Apricot مشمش

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





## WEEK 2 - SATURDAY

DATE: □□/□□/□□□□

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> White Veg. Soup شوربة الخضار البيضاء	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Soup w/ Lentils شوربة الخضار بالعدس
<input checked="" type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	<input type="checkbox"/> Chicken, Spinach Chowder Soup شوربة شاودر الدجاج مع السبانخ
<input type="checkbox"/> Shrimp Dill Soup شوربة الروبيان بالثبنت	<input checked="" type="checkbox"/> Tomato & Pasta Soup شوربة الطماطم بالباستا

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"/> Tashreeba تشرية	<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<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"/> Mulukhiyah ملوخية	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار		

<input type="checkbox"/> Rice w/ Beef & Chutney Sauce أرز باللحم البقري مع صلصة الجثني	<input type="checkbox"/> Fish Basaliya w/ Saj بصلية السمك مع خبز الصاج
<input type="checkbox"/> Creamy Chicken Kebab w/ Grilled Veg. & Saj كباب الدجاج الكريمي مع الخضار المشوية وخبز الصاج	<input type="checkbox"/> Kushari Eggplant Casserole كاسرول الكشري بالبادنجان
<input type="checkbox"/> Potato Gratin w/ Veg. & Bechamel غراتان البطاطس مع الخضار والبشاميل	<input checked="" type="checkbox"/> Kabsa كبسة
<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input type="checkbox"/> Fish سمك

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce, Carrot Sticks w/ Dates Salad سلطة الخس والجزر المبشور مع التمر
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش	<input type="checkbox"/> Roasted Tomato Salad w/ Mixed Lettuce Salad سلطة الطماطم المحمصه مع الخس المشكل
<input type="checkbox"/> Ranch Pasta Salad سلطة الباستا بالرانش	<input type="checkbox"/> Lemon Orzo w/ Cucumber Salad سلطة لسان العصفور مع الخيار والليمون

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

## GHABGA غبقة

## Sweets الحلويات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> White Choco Truffle w/ Pistachio ترافل الشوكولاته البيضاء بالفستق
<input type="checkbox"/> Tik Dessert حلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاته
<input type="checkbox"/> Coffee Latte Custard كسترد لاتييه القهوة	<input type="checkbox"/> Lime Bars مربعات الليمون	<input type="checkbox"/> Date تمر
<input type="checkbox"/> Cheese Cream Caramel كريم كراميل الجبن	<input type="checkbox"/> Baklava بقلاوة	<input type="checkbox"/> Salted Caramel Apple Pie Bar قطع فطيرة الكريمة بالشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Date Squares مكعبات الشوكولاته بالتمر	<input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة	
<input type="checkbox"/> Mousse موس	<input type="checkbox"/> Mango Colada كولادا المانجا	<input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut شوكولاتة بالبنقد
<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا	<input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vernicelli w/ Milk & Nuts) حلو البايسام الهندي (شعيرية مع الحليب والمكسرات)	<input type="checkbox"/> Rocky Road Dessert حلو الروكي رود

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Manakish منافيش صغيرة	<input type="checkbox"/> Labna, Capsicum & Olives لبنة وفلفل بارد مع الزيتون	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Cheese جبين مشكل
<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة	<input checked="" type="checkbox"/> Za'atar & Cheese زعر مع الجبن	
<input type="checkbox"/> Mini Pastries معجنات صغيرة	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input checked="" type="checkbox"/> Olives & Feta زيتون بالفيتا
	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage Roll رول فتائق الدجاج	<input checked="" type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر بالجبين
Mini Stuffed Kibbeh w/ Yoghurt Sauce كبة صغيرة محشية تقدم مع صلصة الروب		
<input type="checkbox"/> Mushroom & Pomegranate فطر مع رمان	<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم	<input type="checkbox"/> Chicken Musakhan مسخن دجاج
<input type="checkbox"/> Mexican Hummus Served w/ Nachos حمص مكسيكي يقدم مع رقائق النانتشوز	<input checked="" type="checkbox"/> Mini Musakhan Rolls رولات المسخن الصغيرة	
<input type="checkbox"/> Spring Rolls w/ Sweet & Spicy Dip سبرينج رول مع صلصة الحلوة الحاره	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood ثمار البحر
	<input checked="" type="checkbox"/> Stir Fried Veg. خضار مشوية	<input checked="" type="checkbox"/> Mushroom & Leeks فطر مع الكراث

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Mango, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (يوملي ومانجا واناناس)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint سلطة فاكهة الفراولة والعنب مع عصير البرتقال والنعناع	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Peach Orange & Pomegranate in Peach Juice سلطة فاكهة الخوخ والبرتقال مع الرمان بعصير الخوخ	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكميةDressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Strawberry & Mint Salad سلطة الفراولة بالنعناع	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Orange & Mango Dressing سلطة الخس المشكل مع صلصة المانجا والبرتقال	<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار
<input type="checkbox"/> Rocca Beetroot Salad سلطة الجرجير مع الشمندر	
<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Herb Yoghurt روب بالأعشاب
	<input type="checkbox"/> Cheddar جبين شيدر

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Grilled Fish w/ Lime Coconut & Mashed Potato & Veg. سمك مشوي بصلصة الليمون وجوز الهند مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية	<input type="checkbox"/> Macaroni Margouga مرقوقة المعكرونه	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input checked="" type="checkbox"/> Meat لحم
<input type="checkbox"/> Mushroom Cream Sauce w/ Spaghetti صلصة الفطر بالكريم تقدم مع السباغيتي	<input type="checkbox"/> Grilled Beef لحم بقري مشوي	<input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي	
<input type="checkbox"/> Egg Frittata Served w/ Bread فريتاتا البيض يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Pizza Mix خلطة البيتزا	<input type="checkbox"/> Labna & Za'atar لبنة مع الزعر	
<input type="checkbox"/> Shawarma Burger برجر الشاورما	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم	
<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Za'atar & Olives حلو مع الزعر والزيتون	<input type="checkbox"/> Steak w/ Brown Sauce Wrap راب الستيك مع الصلصة البنية	
<input type="checkbox"/> Tuna on Brown Rye Bread تونا على خبز الراي الأسمر	<input type="checkbox"/> Ground Chicken Caesar دجاج مفروم بخلطة القيصر	<input checked="" type="checkbox"/> Labna & Cheese لبنة مع جبين	
<input type="checkbox"/> English Muffin w/ Egg Labna & Olives مافن إنجليزي مع البيض باللبنه والزيتون	<input type="checkbox"/> Club on Toast كلوب على التوست	<input type="checkbox"/> Turkey Croissant كرواسان الديك الرومي	
<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"/> Root Veg. Potato Gratin غراتان الخضار الجذرية مع البطاطس			

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة ٢٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

# WEEK 2 - SUNDAY

DATE: / /



NO SALT  LOW SALT

NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

### Soups الشوربات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Gabbout Veg. Soup شوربة القيقب بالخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken & Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة بالدجاج <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Italian Lentil Soup شوربة العدس الايطالية <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Jareesh Beef Soup شوربة الجريش باللحم البقري <input type="checkbox"/>

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Tashreeba تشرييه <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken Stew مرق الدجاج <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Green Beans فاصولياء خضراء <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Black Eyed Peas لوبيا <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Veg. خضار <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Potato بطاطس <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Meat Harees هريس اللحم <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Barley Veg. Bake الشعير مع الخضار بالفرن <input checked="" type="checkbox"/>

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

<input type="checkbox"/> Beef Meat Balls in Brown Apple Sauce w/ Brown Rice كرات اللحم بقرى بصلصة التفاح البنية مع الرز البني	<input type="checkbox"/> Faga'a Beef Rice Magloubia w/ Tamarind Sauce مقلوقة الارز بالفق مع اللحم البقري مع صلصة التمر الهندي
---	---

<input type="checkbox"/> Ravioli w/ مع رافيولي مع	<input type="checkbox"/> Minced Beef Filling w/ Pomegranate Sauce حشوة اللحم البقري المفروم وصلصة دبس الرمان	<input type="checkbox"/> Chicken Musakhan & Tahini Yoghurt Sauce حشوة مسخن الدجاج مع صلصة الطحينة مع الروب	<input type="checkbox"/> Seafood in Dill Sauce ثمار البحر بصلصة الشبت	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. w/ Veg. Sauce خضار مشكل بصلصة الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
---	--	--	---	---

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 الرسام (صلصة تمر هندي بالفلفل) ومنتشوريا الزهرة

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

### Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Pomegranate Molasses ورق عنب دبس الرمان	<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر
<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce w/ Olive & Parmesan Dressing سلطة الخس الأمريكي مع الزيتون وصلصة البارميزان	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش
<input type="checkbox"/> Pinto Bean, Cucumber Salad w/ Garlic Dressing سلطة الباستا المكسيكية	<input type="checkbox"/> Mexican Pasta Salad سلطة الباستا المكسيكية

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

## GHABGA غبةقا

### Sweets الحلويات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة <input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Hazelnut بندق <input type="checkbox"/> Strawberry Cream w/ Raspberry Jelly كريم الفراولة مع جلي التوت	<input type="checkbox"/> Panna cotta بانا كوتا <input type="checkbox"/> Mixed Berries توت مشكل <input type="checkbox"/> Raspberry توت أحمر <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Mango مانجو
<input type="checkbox"/> Qishta Fingers w/ Date Filling أصابع القشطة مع حشوة التمر <input type="checkbox"/> Cinnabon Pound Cake باوند كيك السينابون <input type="checkbox"/> Salep سحلب	<input type="checkbox"/> Date Cake w/ Cream Cheese Frosting كيكة التمر بحشوة كريمية الجبن <input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك <input type="checkbox"/> Vanilla Cake w/ White Chocolate Pistachio Cream كيكة الفانيليا مع كريمية الشوكولاتة البيضاء والفسنتق <input type="checkbox"/> Caramel Chocolitas كراميل شوكاليتاس
<input type="checkbox"/> Chocolate Truffle Cake كيكة ترافل الشوكولاتة <input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) بسيمية (طوى جوز الهند) <input type="checkbox"/> Aseeda عصيدة	<input type="checkbox"/> Tart تارت <input type="checkbox"/> Strawberry الفراولة <input type="checkbox"/> Choco Espresso شوكولاتة بالأسبريسو <input type="checkbox"/> Chocolate Bread Pudding بودنج الخبز بالشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Baked Qatayef w/ قطايف مخبوزة <input type="checkbox"/> Mixed Nuts مكسرات مشكلية <input type="checkbox"/> Cream قيمر <input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل	

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

### Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Fatayer فطائر صغيرة	<input type="checkbox"/> Feta فيتا <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Spinach سبانخ <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Za'atar زعتر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mushroom فطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Spicy Eggplant باذنجان بالفلفل الحار <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Labna لبننة <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mixed Veg. خضار مشكلية <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Spiral Pizza البيزا الحلزونية	<input type="checkbox"/> Margherita مارجاريتا <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر مع الجبن <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Tabboula خلطة التبولة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mini Tortillas تورتيلا صغيرة	<input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر مع الجبن <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Turkey BBQ ديك رومي بالباربيكيو <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Beef Burritos بورييتوز اللحم البقري <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Roasted Za'atar Bread w/ Labna خبز الزعتر المحمص مع اللبننة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Eggplant Tahini باذنجان بالطحينة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki دجاج تريايكي <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Grilled Veg. & Sesame Sauce خضار مشبوبة مع صلصة السمسم <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Beehive w/ Honey Pastry معجنات خلية النحل مع العسل <input checked="" type="checkbox"/>

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

### Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Orange, Lychee) قطع الفواكه الطازجة (رمان وبرتقال وليتشي)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلية
<input type="checkbox"/> Kiwi Mango in Mango Juice سلطة فاكهة الكيوي مع المانجو بعصير المانجو	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Apple, Pineapple w/ Raisins Fruit Salad سلطة فاكهة التفاح مع الأناناس والكشمش	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

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

## SUHOOR سحور

### Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Mixed Chopped Veg. Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المفرومة بصلصة المايونيز الخفيفة	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة
<input type="checkbox"/> Moroccan Beetroot & Grapefruit Salad سلطة الشمندر والجريب فروت المغربية	<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار
<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce Salad w/ Walnut Date Dressing سلطة الخس المشكل مع صلصة التمر بالجوز	<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة
<input type="checkbox"/> Dill & Spring Onion شبت مع بصل أخضر <input type="checkbox"/> Diet Care Ranch رانش دايت كير	

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Macaroni Bake معكرونية مشبوبة بالفرن <input type="checkbox"/> Tuna تونا <input type="checkbox"/> Chicken & Mushroom دجاج مع فطر <input type="checkbox"/> Plain سادة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Roasted Veg. خضار مشبوبة <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Picatta (Soft Fillet Cuts in Caper Sauce) w/ Mashed Potato & Veg. بيكاتا (قطع الفيليه الطرية بصلصة الكبر) مع البطاطس المهروسة والخضار	
<input type="checkbox"/> Beef لحم بقرى <input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Fish سمك	
<input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) Teriyaki w/ Broccoli Carrots & Potato Skewers تريايكي السمك والروبيان مع البروكولي والجزر وأسيخ البطاطس	<input type="checkbox"/> Mini Arabic Kofta Burger w/ Egyptian Bread برجر كفتة اللحم بالخلطة العربية مع الخبز المصري
<input type="checkbox"/> Eggplant Chickpea Musaka w/ Saj Bread مسقعة الباذنجان مع النخي وخبز الصاج <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Spinach Potato Bake بطاطس بالفرن مع سبانخ <input type="checkbox"/> Plain سادة <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Bolognese لحم مفروم <input type="checkbox"/> Chicken Alfredo دجاج الفريديو <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Capsicum, Mushroom & Cheese فلفل بارد مع الفطر والجبن <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات <input type="checkbox"/> English Muffin w/ Turkey & Omelet مافن إنجليزي مع الديك الرومي والأومليت <input type="checkbox"/> Club Croissant كلوب الكرواسان	<input type="checkbox"/> Shredded Halloumi w/ Mint on Toast طوم مبشور مع النعناع على التوست <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Balsamic Rosemary Chicken w/ Mushroom دجاج بالبلسمك وأكليل الجبل مع الفطر <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mushroom w/ Tahini فطر بالطحينة <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Nikkih نكي <input type="checkbox"/> Ash أش <input type="checkbox"/> Bajjlah باجيلا <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية <input type="checkbox"/>

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

### Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Banana موز	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس <input type="checkbox"/> Peach خوخ
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Apricot مشمش <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

NO SALT  LOW SALT

NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

### Soups الشوربات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sweet Corn Soup شوربة الذرة الحلوة	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Italian Wedding Soup w/ Beef Balls شوربة الايطالية بكرات اللحم البقري	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Red Chili Fish & Shrimp Chowder Soup شوربة شاودر السمك والروبيان مع الفلفل الأحمر	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Chinese Ginger Chicken Noodle Soup شوربة الدجاج الصينية بالزنجبيل والنودلز	<input type="checkbox"/>

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"/> Tashreeba تشريبه	<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<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"/> Fettuccine Alfredo فيتوشيني الفريديو	<input checked="" type="checkbox"/> Mushroom فطر	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Shabzi Stew w/ Rice مرق شبزي مع الأرز	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار

<input type="checkbox"/> Tamarind Stew w/ Dill Rice صلصة التمر الهندي مع الأرز بالشبنت	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان
--	-----------------------------------	--

<input type="checkbox"/> Biryani برياني	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Shrimp روبيان	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار
---	--	---------------------------------------	--	---

<input type="checkbox"/> Chicken Rolls in Pomegranate Sauce w/ Potato & Veg. رولات الدجاج بصلصة ديس الرمان مع البطاطس المهروسة والخضار المشوية	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
--	--	---------------------------------------

<input type="checkbox"/> Fricassee w/ Mashed Potato فريكاسيه مع البطاطس المهروسة	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
--	--	---------------------------------------

<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Lo Mein (Chinese Noodles w/ Sauce) لومين نودلز الصينية مع الصلصة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

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

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش		
<input type="checkbox"/> Cucumber, Carrot & Corn Salad سلطة الخيار والجزر مع الذرة	<input type="checkbox"/> Balsamic Green Beans Salad سلطة الفاصولياء الخضراء بالبصلسمك		
<input type="checkbox"/> Mixed Green Salad w/ Light Mayo Dressing سلطة الخضار المشكلة مع صلصة المايونيز الخفيفة			
<input type="checkbox"/> Beetroot Mutabball w/ Roasted Za'atar Bread متبل الشمندر مع الخبز المحمص بالزعتر			

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

## GHABGA غبقة

### Sweets الحلويات

Portion	الكمية	
<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة <input type="checkbox"/> Almonds لوز	
<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"/> Apple Pie w/ Caramel & Cheese Sauce فطيرة التفاح مع الكراميل وصلصة الجبن	<input type="checkbox"/> Chocolate Molten Bites قطع الشوكولاته الذائبة	
<input type="checkbox"/> Chocolate Chip Cookie Brownie كوكي البراوني مع رقائق الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Toast Kunafa w/ Dates كنافه التوست بالتمر	
<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا	<input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert حلو السميد وجوز الهند	<input type="checkbox"/> Banana Cake كيكة الموز
<input type="checkbox"/> Ghraiba غريبة	<input type="checkbox"/> Vanilla & Chocolate فانيليا والشوكولاتة <input type="checkbox"/> Peanut Butter زبدة الفول السوداني <input type="checkbox"/> Qishta قشطة <input type="checkbox"/> Plain سادة	
<input type="checkbox"/> Mousse موس	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق <input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut شوكولاتة بالبنديق	
<input type="checkbox"/> Cheesecake تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Blueberry توت أزرق <input type="checkbox"/> Lime ليمون أخضر	

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

### Appetizers المقبلات

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Mini Tortilla Cups w/ Filling أكواب التورتيللا الصغيرة المحشية	<input type="checkbox"/> Chicken Fajita فاهيتا الدجاج <input type="checkbox"/> Olives & Capsicum زيتون وفلفل بارد <input type="checkbox"/> Corn ذرة <input type="checkbox"/> Minced Beef Mix خلطة اللحم البقري المفروم
<input type="checkbox"/> Mini Pastries معجنات صغيرة	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج <input type="checkbox"/> Beef Sausage Roll رول نقانق اللحم البقري <input type="checkbox"/> Olives & Feta زيتون بالفيتا <input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر بالجبن
<input type="checkbox"/> Chicken Ball Sticks w/ Light Basil Mayonnaise أسياخ كرات الدجاج مع صلصة المايونيز بالريحان	<input type="checkbox"/> Muhammara Dip w/ Crispy Bagels تغميسة المحمص مع البيغل المحمص
<input type="checkbox"/> Mini Quesadillas كاساديا صغيرة	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Capsicum, Beans & Mushroom فلفل بارد مشكّل مع البقوليات والفطر <input type="checkbox"/> Beef Salami سلامي اللحم البقري <input type="checkbox"/> BBQ Chicken دجاج بالباربيكيو <input type="checkbox"/> Hawaii (Turkey & Pineapple) هاواي (ديك رومي مع الأناناس)
<input type="checkbox"/> Oven Baked Samosas w/ Chutney ساموسا مشوية بالفنر مع جتني	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. Musakhan Mix خضار مع خلطة المسخن <input type="checkbox"/> Chicken Tikka تكا الدجاج <input type="checkbox"/> Beef Keema كيمة اللحم البقري
<input type="checkbox"/> Halloumi & Za'atar حلووم مع الزعتر	<input checked="" type="checkbox"/> Potato & Green Peas بطاطس مع البازلاء <input type="checkbox"/>

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

### Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomegranate, Apple, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (رمان وتفاح وكيوي)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكّلة
<input type="checkbox"/> Strawberry, Grapes w/ Orange Juice & Mint سلطة فاكهة الفراولة والعنب وعصير البرتقال والنعناع	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Orange & Lychee Fruit Salad سلطة فاكهة البرتقال مع الليتشي	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كياب الفاكهة

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

## SUHOOR سحور

### Salads السلطات

Portion	الكمية	Dressing	صلصة
<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	<input type="checkbox"/> Macaroni Salad سلطة المعكرونة		
<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الخس المشكّل مع الفطر والرمان	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة		
<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Corn & Cheese ذرة مع الجبن <input type="checkbox"/> Feta فيتا		
<input type="checkbox"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Hummus حمص <input type="checkbox"/> Mutabball متبل		

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

### Main Dish الطبق الرئيسي

Portion	الكمية
<input type="checkbox"/> Kebab w/ Yoghurt Tahini Sauce & Saj كياب بصلصة الروب والطحينة يقدم مع خبز الصاج	<input type="checkbox"/> Meat لحم <input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Thin Crust Pizza البيتززا المقرمشة	<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو <input type="checkbox"/> Mixed Olives & Cheese زيتون مشكّل مع الجبن <input type="checkbox"/> Mushroom فطر <input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) ثمار البحر (سمك وروبيان) <input type="checkbox"/> Turkey Hawaiian ديك رومي هاواي <input type="checkbox"/> Veg. خضار

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

<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood (Fish & Shrimp) ثمار البحر (سمك وروبيان)	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input checked="" type="checkbox"/> Veg. خضار
<input type="checkbox"/> Fish Malai Tikka w/ Caraway Potatoes & Mint Chutney ملاي تكا السمك مع البطاطس المحمصه بالكرابيه وجتني النعناع			

<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Sauteed Halloumi w/ Basil & Olives حلووم محمص مع الزيتون والريحان	<input type="checkbox"/> Turkey ديك رومي
--	--	--

<input type="checkbox"/> Steak & Cheddar Cheese Ciabatta ستيك بقري مع جبن الشيدر على الشيباتا	<input type="checkbox"/> Ranch Chicken on Baguette دجاج بالرائش على الباجيت
---	---

<input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Pesto on Fiber Bread خضار مشوي مع البستو على خبز الألياف	<input type="checkbox"/> Tuna Basil Mousse on Sesame Bagel موس التونا بالريحان على بيغل السمسم
<input type="checkbox"/> Roasted Ratatouille Veg. Mix خلطة خضار الراتوي المشوية	

<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"/> Zucchini & Pumpkin Potato Casserole كاسرول البطاطس مع القرع والكوسا	
--	--

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

### Dairy ألبان

Portion	الكمية	
<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة ٢٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنعكه ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Banana موز	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس <input type="checkbox"/> Peach خوخ
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Apricot مشمش <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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



## WEEK 2 - TUESDAY

DATE: □□/□□/□□□□

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

## Soups 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 كريمية 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

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Tashreeba تشرييه	<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"/> Biryani برياني	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Fish سمك	<input type="checkbox"/> Shrimp روبان
---	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

<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"/> 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 بصليبة السمك مع خبز الصاج	<input type="checkbox"/> Gabbout قبيوط
---	--

<input type="checkbox"/> Linguine Primavera لنقويني بريمافيرا	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي
---	------------------------------------	--

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Chopped Vine Leaf Salad سلطة ورق العنب المفرومة
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش	<input type="checkbox"/> Iceberg Lettuce & Chopped Veg. Salad سلطة الخس الأمريكي مع الخضار المفرومة
<input type="checkbox"/> Cauliflower Rocca Salad سلطة الزهرة مع الجرجير	<input type="checkbox"/> Rocca Salad w/ Mixed Veg. & Za'atar Dressing سلطة الجرجير مع الخضار المشكل وصلصة الزعتر

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

## GHABGA غبقة

## 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"/> Swiss Roll سويس رول	<input type="checkbox"/> Strawberry الفراولة	<input type="checkbox"/> Lemon ليمون	<input type="checkbox"/> Nutella نوتلا
<input type="checkbox"/> Mahalabia محلبية	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Amardeen قمردين
<input type="checkbox"/> Basbousa بسبوسة			
<input type="checkbox"/> Cherry Black Forest Cake كيكة البلاك فورست بالكرز	<input type="checkbox"/> Eclairs Rolls w/ Cream Caramel رولات الاكليرز مع الكريم كراميل		
<input type="checkbox"/> Mini Warbat w/ Cream وريات صغيرة بالكريمة	<input type="checkbox"/> Lemon Curd Meringue Pudding بودنج المارينج بالليمون		
<input type="checkbox"/> Mixed Nuts Basbousa مكسرات المشكلة	<input type="checkbox"/> Chocolate Darabeel Dessert حلو الدرايبل بالشوكولاتة		
<input type="checkbox"/> Salted Caramel Apple Pie Bar قالب التفاح الكراميل المملح	<input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts مربعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة		

<input type="checkbox"/> Macarons مكرون	<input type="checkbox"/> Chocolate Caramel كراميل بالشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Lemon ليمون	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق
---	---	--------------------------------------	---

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Pizza بيتزا صغيرة	<input type="checkbox"/> Veg. خضار	<input type="checkbox"/> Roast Eggplant & Mozzarella باذنجان مشوي مع الموزاريلا	<input type="checkbox"/> Chicken Caesar دجاج قيصر
<input type="checkbox"/> Spinach Parmesan سبانخ بالبارميزان	<input type="checkbox"/> Creamy Halloumi & Basil حلوم بالكريمة والريحان		
<input type="checkbox"/> Turkey & BBQ ديك رومي بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Onion & Cheese جبن بالبصل		
<input type="checkbox"/> Spicy Eggplant باذنجان بالفلفل الحار	<input type="checkbox"/> Mushroom & Pomegranate فطر ورمان		

<input type="checkbox"/> Sweet Potato Hummus Served w/ Roasted Bread حمص البطاطا الحلوة يقدم مع الخبز المحمص
--

<input type="checkbox"/> Spring Rolls w/ Sweet & Spicy Dip سبرينج رول مع صلصة الحلوة الحارة	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood ثمار البحر	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري
<input type="checkbox"/> Stir Fried Veg. خضار مشوية	<input type="checkbox"/> Mushroom & Leeks فطر مع الكرات		

<input type="checkbox"/> Phyllo Squares w/ Topping مربعات الجلاش مع حشوة	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage نقانق الدجاج	<input type="checkbox"/> Egg, Bacon & Veg. بيض وبيكون مع الخضار
<input type="checkbox"/> Za'atar & Halloumi زعتر مع الحلوم	<input type="checkbox"/> Chicken & Broccoli دجاج مع البروكولي	<input type="checkbox"/> Feta, Olives & Tomato فيتا وزيتون مع الطماطم

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Watermelon, Sweet Melon, Lychee) قطع الفواكه الطازجة (رقي وطيخ ولينتي)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Pomelo, Mango & Pineapple w/ Passion Fruit Juice سلطة فاكهة اليومي والمانجا والآناس مع عصير الباشن فروت	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Citrus Fruit Salad w/ Mint & Pomegranate سلطة فاكهة الحمضيات مع النعناع والرمان	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Chickpea Tomato Salad w/ Mint Dressing سلطة النخ 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 المعكرون 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"/> Roast Chicken w/ Balsamic Capsicum w/ Roasted Potatoes دجاج مشوي مع الفلفل البارد بالبلسمك والبطاطس المشوية	<input type="checkbox"/> Balaleet w/ Omelet تلاييت مع أومليت
<input type="checkbox"/> Kiwi Marinated Beef Tikka w/ Yoghurt, Potato & Zucchini تكا لحم مقري متبل بالكيوي مع الروب والبطاطس والكوسا	<input type="checkbox"/> Hummus w/ Grilled Veg. حمص مع الخضار المشوي
<input type="checkbox"/> Crunchy Spicy Chicken دجاج مقرمش بالفلفل الحار	<input type="checkbox"/> Fish Teriyaki ترياكي السمك
<input type="checkbox"/> Chicken Tikka دجاج تكا	<input type="checkbox"/> Beef Burritos بورتيز اللحم البقري
<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Pesto حلوم مع البستو	<input type="checkbox"/> Mushroom & Spinach Cheese فطر مع السبانخ والجبن
<input type="checkbox"/> Steak & Cheddar ستيك مع جبن شيدر	<input type="checkbox"/> Club Clabatta كلوب شيباتا
<input type="checkbox"/> Tuna on Brown Rye Bread تونا على خبز الراي الأسمر	<input type="checkbox"/> Eggplant Tahini Pita باذنجان مع الطحينة على البيتا

<input type="checkbox"/> Baked Fish w/ Cheese & Mashed Potato, Tartar & Veg. سمك مخبوز بالفنر 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"/> Served w/ Bread يقدم مع الخبز	<input type="checkbox"/> Nikkih نخي	<input type="checkbox"/> Bajjilah 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"/> Pasta w/ Kofta Balls in Tahini Sauce باستا مع كرات الكفتة بصلصة الطحينة	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Fish سمك
--	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالناكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Apricot مشمش
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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



## WEEK 2 - WEDNESDAY

DATE: □□/□□/□□□□

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

## Soups الشوربات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Lentil Soup شوربة العدس <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Japanese Beef Soup شوربة يابانية باللحم البقري
<input type="checkbox"/> Cream of Mushroom Soup شوربة كريمية الفطر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ash Reshteh Bean Soup شوربة الأرش رشتة بالبقوليات <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Green Pea Soup شوربة البازلاء الخضراء <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken Dumpling Soup شوربة كرات الدجاج

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"/> Majboos مجبوس	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	--	-----------------------------------	---------------------------------------

<input type="checkbox"/> Tashreeba تشريبه	<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<input type="checkbox"/> Veg. Stew مرق الخضار <input checked="" type="checkbox"/>
<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"/> Ravioli w/ Tri Cheese Filling رافيولي بحشوة ثلاث أجبان <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pink Sauce صلصة وردية	<input type="checkbox"/> Cheese Sauce صلصة الجبن
---	--	--

<input type="checkbox"/> Stroganoff Mix w/ Linguine Pasta خلطة الستروجانوف مع باستا اللغويني	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
--	--	---------------------------------------

<input type="checkbox"/> Meat Kibbeh Bil Siniya w/ Cucumber Yoghurt Salad كبة لحم بالصينية مع الروب بالخيار
---

<input type="checkbox"/> Dawood Basha (Meat Balls) w/ Rice داوود باشا (كرات اللحم) مع الأرز
---

<input type="checkbox"/> Chicken w/ Creamy Chutney Sauce & Veg. Biryani Rice دجاج بصلصة الجبني الكريمة وأرز برياني الخضار
---

<input type="checkbox"/> Fish Sesame Tikka w/ Potato & Caramelized Carrots تكا السمك بالسلمسم مع البطاطس باليقونس مع الجزر المكرومل
---

<input type="checkbox"/> Veg. Kofta Stew w/ Tamarind Rice مرق كفتة الخضار مع الأرز بالتمر الهندي <input checked="" type="checkbox"/>
--

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Roasted Veg. Potato Salad w/ Yoghurt & Herbs Dressing سلطة البطاطس والخضار المشوية مع صلصة الروب بالأعشاب
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش	<input type="checkbox"/> Mixed Leaf Salad w/ Mushroom & Pomegranate سلطة الخس المشكل مع الفطر والرمان
<input type="checkbox"/> Broccoli Pasta Salad سلطة البروكولي والباستا	<input type="checkbox"/> Cucumber Salad w/ Mint Vinaigrette سلطة الخيار مع صلصة النعناع

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

## GHABGA غبقة

## Sweets الحلويات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Chocolate Pieces قطع الشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Nutella نوتيللا	<input type="checkbox"/> Baseema (Coconut Dessert) بسيمة (حلوى جوز الهند)
--	-------------------------------------	--	---

<input type="checkbox"/> Tik Dessert حلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاته	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق
--	-------------------------------------	---	---

<input type="checkbox"/> Chewy Chocolate Slice قطعة الشوكولاتة الطرية	<input type="checkbox"/> Qish'taliya w/ Coconut قشطلية بجوز الهند	<input type="checkbox"/> Banana Date Cake كيكة التمر بالموز
---	---	---

<input type="checkbox"/> Dark Chocolate Bomb كرة الشوكولاتة الداكنة	<input type="checkbox"/> Apple Pudding Cake w/ Toffee كيكة بودنج التفاح مع التوفي
---	---

<input type="checkbox"/> Um Ali أم علي	<input type="checkbox"/> Chocolate Cheese Kunafa كنافة الشوكولاته بالجبن	<input type="checkbox"/> Vanilla Ice Cream آيس كريم الفانيليا
--	--	---

<input type="checkbox"/> Cheesecake تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Chocolate Marble ماربل الشوكولاته	<input type="checkbox"/> Caramel كراميل	<input type="checkbox"/> Lemony White Chocolate ليمون مع الشوكولاتة البيضاء
--	--	---	---

<input type="checkbox"/> Rice Pudding أرز بالحليب	<input type="checkbox"/> Pistachio فستق	<input type="checkbox"/> Toffee توفى	<input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut شوكولاتة البنندق
---	---	--------------------------------------	--

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Manakish مناقيش صغيرة	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken w/ Pomegranate Molasses دجاج مع دبس الرمان
	<input type="checkbox"/> Labna & Olives لبننة مع الزيتون <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Mixed Cheese جبن مشكل <input checked="" type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Roasted Potato Skins w/ Sour Cream Dip فقسور البطاطس المشوية بالفرن مع صلصة الكريمة الحامضة
--

<input type="checkbox"/> Beef Burrito Mix خلطة بوريتو اللحم البقري	<input type="checkbox"/> Cheddar جبنة شيدر <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki دجاج تريايكي
--	--	--

<input type="checkbox"/> Bacon & Mushroom بيكون مع الفطر	<input type="checkbox"/> Spanish Egg Mix بيض بالخلطة الأسبانية
--	--

<input type="checkbox"/> Crispy Cups Filled w/ أكواب مقرمشة محشية مع	<input type="checkbox"/> Veg. Noodles نودلز الخضار <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Beef Noodles نودلز باللحم البقري
	<input type="checkbox"/> Beetroot, Feta & Mint شمندر مع الفيتا والنعناع <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chicken Hariyali دجاج هاريالي

<input type="checkbox"/> Italian Hummus w/ Crispy Bread Stick حمص إيطالي مع أصابع الخبز المحمص <input checked="" type="checkbox"/>
--

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Orange, Pomegranate, Pineapple) قطع الفواكه الطازجة (برتقال ورمان وأناناس)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
---	---

<input type="checkbox"/> Grapes & Cantaloup in Grape Juice سلطة فاكهة العنب مع الشمامم بعصير العنب	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
--	---

<input type="checkbox"/> Kiwi, Mango & Peaches Fruit Salad سلطة فاكهة الكيوي والمانجا والخوخ	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة
--	---

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Thai Mixed Salad سلطة تايلندية مشكلة	<input type="checkbox"/> Tabboula تبولة
---	---

<input type="checkbox"/> Cucumber Yoghurt Salad سلطة الروب بالخيار	<input type="checkbox"/> Stuffed Vine Leaves w/ Lemon ورق عنب بالليمون
--	--

<input type="checkbox"/> Rocca Mango Salad w/ Feta Dressing سلطة الجرجير مع المانجا وصلصة الفيتا
--

<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Olive & Cheese زيتون وجبن	<input type="checkbox"/> Basil & Cheese ريحان بالجبن
--	--	--

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Beef Ranch Tikka w/ Sauteed Veg. تكا الرانش البقري مع الخضار المشوية	<input type="checkbox"/> Ranch Mac & Cheese معكرونة بالجبن والرنانش <input checked="" type="checkbox"/>
---	---

<input type="checkbox"/> Chicken Broccoli Potato Bake دجاج مع البروكولي والبطاطس بالفرن	<input type="checkbox"/> Grilled Halloumi Skewers Served w/ Bread أسياخ الحلوم المشوية تقدم مع الخبز <input checked="" type="checkbox"/>
---	--

<input type="checkbox"/> Cannelloni كانيولوني	<input type="checkbox"/> Bolognese لحم مفروم	<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese فطر مع الجبن <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Broccoli & Cheese بروكولي مع الجبن <input checked="" type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> Baked Fish w/ Pickle Ranch Relish & Dill Potatoes سمك مشوي مع الرانش بالمخلل والبطاطس بالشبث
---

<input type="checkbox"/> Wrap راب	<input type="checkbox"/> Kathi Kebab Chicken كاتي كباب الدجاج	<input type="checkbox"/> Fish Teriyaki تريايكي السمك
	<input type="checkbox"/> Kathi Kebab Meat كاتي كباب اللحم	<input type="checkbox"/> Cheesy Steak Tortilla تورتيلا مع ستيك بالجبن

<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات
--

<input type="checkbox"/> Mushroom & Cheese w/ Caramelized Onion فطر مع الجبن والبصل المكرومل على خبز الألياف	<input type="checkbox"/> Chicken Mousse Croissant كرواسان موس الدجاج
--	--

<input type="checkbox"/> Grilled Mixed Cheese on Toast جبنة مشكلة مشوي على التوست	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Rocca on Pesto Bagel حلوم مع الجرجير والبستو على البيغل <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Mexican Beef Burrito Mix on Paprika Bagel خلطة بوريتو اللحم البقري المكسيكي على البيغل بالباربيكا	<input type="checkbox"/> Turkey BBQ ديك رومي بالباربيكيو

<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
---	---	--

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة ٢٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنعكه ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Apricot مشمش
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

تمر / Dates

## Soups 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 كريمية 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 والطاطاس والملفوف مع اللحم البقري

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Tashreeba تشرييه	<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 الأرز المحمر	
<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 (Kibbeh Arabana) كبة مرق اللحم الحامضة مع الأرز (كبة عربية)	
<input type="checkbox"/> Italian Chicken Shish Tawouk w/ Bread & Veg. دجاج شيش طاووق إيطالي يقدم مع الخبز والخضار المشوية	
<input checked="" type="checkbox"/> Spiral Pasta w/ Broccoli & Parmesan باستا حلزونية بالبروكولي والبارميزان	
<input type="checkbox"/> German Meatball in White Sauce & Parsley Potatoes كرات اللحم الألمانية بصلصة البيضاء والبطاطس بالبقدونس	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري <input type="checkbox"/> Chicken دجاج

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

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Mixed Lettuce w/ Fresh Herb Vinaigrette سلطة الخس المشكل مع صلصة الأعشاب
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش	<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

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

## GHABGA غبقة

## 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"/> Crumbs كرمبز	<input type="checkbox"/> Oreo أوريو	<input type="checkbox"/> Carrot Cake كيكة الجزر
<input type="checkbox"/> Mahalabia محلبة	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Bethan بيذان <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Vermicelli شعيرية
<input type="checkbox"/> Aseeda Cake w/ Saffron Toffee كيكة العصيدة مع التوفي بالزعفران	<input type="checkbox"/> Tik Ice Cream آيس كريم التيك	<input type="checkbox"/> Chocolate Squares مربعات الشوكولاتة
<input type="checkbox"/> Chocolate Cream Basbousa بسبوسة الكريمة بالشوكولاتة	<input type="checkbox"/> Date & Apple Bars قطع التمر بالتفاح	
<input type="checkbox"/> Pumpkin Cream Cheese Swirl Brownies براوني القرع بالجبين الكريمي	<input type="checkbox"/> Semolina Coconut Dessert حلو السميد وجوز الهند	
<input type="checkbox"/> Cheesecake تشيز كيك	<input type="checkbox"/> Caramel Cappuccino كراميل والكاپوتشينو	<input type="checkbox"/> Cardamom w/ Halva هيل مع الحلاوة
<input type="checkbox"/> Tiramisu Pound Cake باوند كيك التيراميسو	<input type="checkbox"/> Chocolate Bread Pudding بودنج الخبز بالشوكولاتة	

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

## Appetizers المقبلات

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Fatayer فطائر صغيرة	<input type="checkbox"/> Feta فيتا	<input type="checkbox"/> Spinach سبانخ	<input type="checkbox"/> Za'atar زعتر	<input type="checkbox"/> Minced Meat لحم مفروم
<input type="checkbox"/> Mushroom فطر	<input type="checkbox"/> Eggplant w/ Tahini باذنجان بالطحينة	<input type="checkbox"/> Labna لبننة		
<input type="checkbox"/> Meat Kofta Cups w/ Mashed Potato أكواب لحم الكفتة بصلصة البطاطس المهروسة	<input type="checkbox"/> Cheesy Black Eyed Pea Dip w/ Roasted Tortilla تمغيسة اللوبيا مع الجبن تقدم مع التورتيللا المحمص			
<input type="checkbox"/> Chicken Skewer w/ Peanut Dip سيخ الدجاج مع خلطة الفول السوداني	<input type="checkbox"/> Stuffed Bread w/ خبز محشي مع	<input type="checkbox"/> Smoked Turkey & Cheese ديك رومي مدخن مع الجبن	<input checked="" type="checkbox"/> Mixed Cheese & Olives جبن مشكل مع الزيتون	
<input type="checkbox"/> Canape Sandwich شاور الفاصولياء البيضاء	<input type="checkbox"/> Chicken Mix خلطة الدجاج	<input type="checkbox"/> Tuna & Gherkin Mousse موس التونا بالمثلخ	<input checked="" type="checkbox"/> White Bean Chowder شورب الفاصولياء البيضاء	
<input type="checkbox"/> Sndwbysh كانبه	<input type="checkbox"/> Egg w/ Parsley بيض مسلوق مع البقدونس	<input type="checkbox"/> Pepper Steak w/ Mushroom ستيك بالفلفل الأسود والفطر		

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

## Fruit Salad سلطة الفاكهة

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Fresh Fruit Cuts (Pomelo, Grapes, Kiwi) قطع الفواكه الطازجة (يوملي وعنب وكويو)	<input type="checkbox"/> Mixed Fruit Salad سلطة الفاكهة المشكلة
<input type="checkbox"/> Grape Fruit & Mango Fruit Salad سلطة فاكهة الجريب فروت والمانجا	<input type="checkbox"/> Fruit of The Day فاكهة اليوم
<input type="checkbox"/> Apple & Cantaloupe in Apple Juice سلطة فاكهة التفاح مع الشمام بعصير التفاح	<input type="checkbox"/> Fruit Kebab كباب الفاكهة

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

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات

Portion  الكمية Dressing  صلصة

<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 تمغيسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Creamy Horseradish فجل كريمي <input type="checkbox"/> Diet Care Tartar تارتار دايت كبير

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

## Main Dish الطبق الرئيسي

Portion  الكمية

<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 تمغيسة الروب	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
<input type="checkbox"/> Creamy Lemon Sauce & Sauteed Veg. صلصة الليمون بالكريمة والخضار السوتيه	<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 checked="" type="checkbox"/> Hamsat 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 checked="" type="checkbox"/> Cheese & Olive جبن مع الزيتون
<input type="checkbox"/> Chicken BBQ دجاج بالباربيكيو	<input type="checkbox"/> Mushroom w/ Tahini فطر بالطحينة	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> Spinach & Cream Cheese Egg Benedict (Poached Egg w/ English Muffin) بيض بينديكت بالسبانخ والجبن الكريمي (بيض مسلوق على المافن الإنجليزي)
<input type="checkbox"/> Turkey on Parmesan Bagel ديك رومي على بيغل البارميزان	<input type="checkbox"/> Tuna Onion Mousse موس التونا بالبصل	<input checked="" 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"/> Ash أش	<input type="checkbox"/> Bajliah باجيلا <input type="checkbox"/> Egyptian Foul فول على الطريقة المصرية <input type="checkbox"/> Lebanese Foul فول على الطريقة اللبنانية
--	---	---

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

## Dairy ألبان

Portion  الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة 2٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالنكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة <input type="checkbox"/> Banana موز	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس <input type="checkbox"/> Peach خوخ
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Apricot مشمش <input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

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

 NO SALT  LOW SALT NO SPICE  LOW SPICE

## FUTOOR فطور

■ تمر / Dates

## Soups 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 بالكرات	
<input type="checkbox"/> Chinese Ginger Noodle Seafood (Fish & Shrimp) Soup شوربة ثمار البحر (سمك وروبيان) بالزنجبيل والنودلز الصينية	

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"/> Tashreeba تشرييه	<input type="checkbox"/> Beef Stew مرق اللحم البقري	<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"/> Chello Kebab جلو كباب	<input type="checkbox"/> Rice w/ Chicken BBQ Curry أرز مع كاري الدجاج بالباربيكيو		
<input type="checkbox"/> Biryani برياني	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken الدجاج	<input type="checkbox"/> Veg. خضار

<input type="checkbox"/> Fish w/ Tahini Sauce Served w/ Dill Rice سمك بصلصة الطحينة يقدم مع الأرز بالشبنت	<input type="checkbox"/> Mixed Veg. & Potato Gratin غراتان الخضار والبطاطس المشكلة
<input type="checkbox"/> Mushroom & Creamy Spinach Lasagne لازانيا الفطر مع السبانخ بالكريمة	
<input type="checkbox"/> Sumac Seafood (Fish & Shrimps) Tikka & Roasted Potato w/ Raitha تكارا ثمار البحر (سمك مع الروبيان) بالسماق مع البطاطس المشوية بالثوم والبقدونس يقدم مع الraitha	

<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
---	---	--

Notes:

## Salads السلطات Portion الكمية Dressing صلصة

<input type="checkbox"/> Caesar Salad سلطة القيصر	<input type="checkbox"/> Corn & Mixed Lettuce & Mustard Vinaigrette سلطة الذرة والخس المشكل مع صلصة الخردل
<input type="checkbox"/> Fattoush Salad سلطة فتوش	<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

Notes:

## GHABGA غبقة

## 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"/> Tik Dessert حلو التيك	<input type="checkbox"/> Plain سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاته	<input type="checkbox"/> Raspberry توت أحمر
<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"/> Cheesy Toast Kunafa مبرعات عجينة الجلاش مع المكسرات المشكلة	<input type="checkbox"/> Crispy Phyllo Square w/ Mixed Nuts كنافة التوست بالجبن		
<input type="checkbox"/> Basbousa Custard كسترد البسبوسة	<input type="checkbox"/> Aseeda عصيدة	<input type="checkbox"/> Chocolate Ice Cream آيس كريم الشوكولاتة	
<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"/> White Chocolate & Pumpkin Cheesecake تشيز كيك القرع مع الشوكولاته البيضاء	<input type="checkbox"/> Chocolate Hazelnut Cake كيكة الشوكولاته بالبنديق		
<input type="checkbox"/> Danish Pastry دانش باستري	<input type="checkbox"/> Chocolate & Hazelnut شوكولاتة بالبنديق	<input type="checkbox"/> Dates تمر	
<input type="checkbox"/> Payasam Indian Dessert (Vermicelli w/ Milk & Nuts) حلو الباياسام الهندي (شعرية مع الحليب والمكسرات)	<input type="checkbox"/> Eclair Parfait Cake بارفيه كيكة الإكلير		

Notes:

## Appetizers المقبلات Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Mini Pastries معجنات صغيرة	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Olives & Feta زيتون بالفيتا
<input type="checkbox"/> White Bean Hummus w/ Roasted Bread حمص الفاصولياء البيضاء مع الخبز المحمص	<input type="checkbox"/> Chicken Tikka تكارا الدجاج	<input type="checkbox"/> Labna Eggplant لبننة بالباذنجان
<input type="checkbox"/> Mini Toast توست صغيرة	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Light Mayo Pesto حلوم مع المايونيز بالبستو الخفيف	<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese ديك رومي والجبن
<input type="checkbox"/> Oven Baked Samosas w/ Chutney ساموسا مشوية بالفرن مع جتني	<input type="checkbox"/> Veg. Musakhan Mix خضار مع خلطة المسخن	<input type="checkbox"/> Chicken Tikka تكارا الدجاج
<input type="checkbox"/> Halloumi & Za'atar حلوم مع الزعتر	<input type="checkbox"/> Potato & Green Peas بطاطس مع البازلاء	<input type="checkbox"/> Beef Keema كريمة اللحم البقري

<input type="checkbox"/> Grilled Beef لحم بقري مشوي	<input type="checkbox"/> Grilled Chicken دجاج مشوي
---	--

Notes:

## Fruit Salad سلطة الفاكهة Portion الكمية

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

Notes:

## SUHOOR سحور

## Salads السلطات Portion الكمية Dressing صلصة

<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 الشمندر مع الخبز المحمص بالزعتر		
<input type="checkbox"/> Veg. Crudites Served w/ Dip تغميسة الخضار مع صلصة	<input type="checkbox"/> Dill شبنت	<input type="checkbox"/> Sour Cream & Mushroom كريمة حامضة والفطر

Notes:

## Main Dish الطبق الرئيسي Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Chicken Stick w/ Maple Mustard Sauce & Potato دجاج على السبخ مع صلصة القيقب بالخردل والبطاطس المحمص	<input type="checkbox"/> Kushari w/ Freekeh كشري بالفريك
<input type="checkbox"/> Dynamite Fish & Shrimp w/ Veg. Glass Noodles سمك وروبيان بخلطة الديناميت مع نودلز الخضار	<input type="checkbox"/> Stuffed Capsicum w/ Cheese Mashed Potato & Ranch Sauce فلفل بارد محشي مع الجبن والبطاطس المهروسة وصلصة الرانش
<input type="checkbox"/> Shish Barak (Arabic Ravioli Stuffed w/ Meat in Yoghurt Sauce) شيش براك (رافيولي عربي محشي باللحم مع صلصة الروب)	

<input type="checkbox"/> Shawarma شاورما	<input type="checkbox"/> Meat لحم	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج
--	-----------------------------------	---------------------------------------

<input type="checkbox"/> Mini Burgers برغر صغيرة	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Veg. Falafel w/ Egyptian Bread برغر اللافل بالخضار مع الخبز المصري	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Fish سمك
--	---------------------------------------	---	--	-----------------------------------

<input type="checkbox"/> Sandwiches سندويشات	<input type="checkbox"/> Labna & Cheese جبن باللبننة	<input type="checkbox"/> Chicken Sausage w/ Light Mayo نقانق الدجاج مع المايونيز الخفيف
<input type="checkbox"/> Grilled Veg. w/ Pesto خضار مشوية بالبستو	<input type="checkbox"/> Halloumi w/ Grilled Veg. Panini حلوم مع الخضار المشوية على البنيني	<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix on Baguette ديك رومي مع خلطة الجبن على الباجيت
<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Mix on Baguette ديك رومي مع خلطة الجبن على الباجيت	<input type="checkbox"/> Plain Cheese جبن سادة	

<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"/> Creamy Spiral Pasta باستا حلزونية بالكريمة	<input type="checkbox"/> Beef لحم بقري	<input type="checkbox"/> Chicken دجاج	<input type="checkbox"/> Seafood ثمار البحر
---	--	---------------------------------------	---

Notes:

## Dairy ألبان Portion الكمية

<input type="checkbox"/> Plain Milk 250 mL حليب سادة ٢٥٠ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Milk 125 mL حليب بالكهة ١٢٥ مل	<input type="checkbox"/> Flavored Yoghurt روب بالفاكهة
<input type="checkbox"/> Laban لبن	<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة	<input type="checkbox"/> Banana موز
<input type="checkbox"/> Plain Yoghurt روب سادة	<input type="checkbox"/> Chocolate شوكولاتة	<input type="checkbox"/> Pineapple أناناس
		<input type="checkbox"/> Peach خوخ
		<input type="checkbox"/> Apricot مشمش
		<input type="checkbox"/> Strawberry فراولة

Notes: