

الإسم الكامل:

رقم الهاتف:

رقم المشترك:

الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع السائق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 1

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
14-Mar-19	13-Mar-19	12-Mar-19	11-Mar-19	10-Mar-19	9-Mar-19

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الفطور 1	بارفيه التوت باللبن	أومليت بياض البيض	اكواب الشوفان بالعلسل والمكسرات	فريتاتا البيض بالنعناع	الشوفان بالموز والجوز	بان كيك الشوفان مع العسل والتفاح
الفطور 2	فول مدمس مع خبز البروتين	الشوفان بالموز والجوز	سندويش فيتا مع خبز البروتين	لين بالفاكهة مع الغرانولا	سندويش لبنه مع خبز البروتين	سندويش حلوم مع خبز البروتين
الفطور 3	أومليت بيض مع الخضار	توست البروتين مع الحلوم	مافين البيض مع الخضار	توست البروتين مع الموز اريلا	بيض بينديكت	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
الفطور 4	توست البروتين مع الافوكادو والجبنة	كرواسان بالجبنة	مناقيش الشوفان بالزعرتر	خبز الموز برقائق الشوكولا	مافنز بالجبنة والزعرتر البري	بران فليكس مع حليب اللوز

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الغداء 1 (بروتين اللحم)	كاري بالدجاج والرز	سالمون بالسبانخ و الفيتا مع شرائح البطاطا الحلوة	قطع اللحمه بنكهة البرياني مع الرز	صيدية سمك (سمك مشوي مع الرز)	دجاج بالفيتا والسبانخ مع الأورزو	اسياخ الربيان بالسمسسم والرز الأسوي
الغداء 2 (نباتي)	سلطة الكوسكوس باللططين المشوي بالعلسل	برياني نباتي بالرز والخضار	سلطة الكينوا مع جبنه الحلوم المشوية	باستا بالخضار الخضراء	الفاصوليا المطبوخة مع الرز	غراتان البطاطا بالفيتا والسبانخ
الغداء 3 (عربي)	باميا باللحمه والرز (صالونه)	دجاج مشوي بالعلسل مع الرز بالزمان	كبة مخبوزة بالفرن	مدربرة العدس بالرز	منسف اللحم والرز	دجاج مسخن مع صلصة اللبن
الغداء 4 (لحوم مشوية)	ستيك أو سمك مشوي مع سلطة	ستيك أو دجاج مشوي مع سلطة	دجاج أو سمك مشوي مع سلطة	ستيك أو دجاج مشوي مع سلطة	ستيك أو سمك مشوي مع سلطة	ستيك أو سمك مشوي مع سلطة

الوجبة الخفيفة (سناك)

الوجبة الخفيفة (سناك)	دوائر الطاقة بالكاجو	قطع البراونيز بزبدة الفستق	كوكيز اللوز بالشوكولا	تارت صحي بالفراولة	كوكيز الشوفان بزبدة الفستق والشوكولا	كوكيز اللوز والشوكولا
-----------------------	----------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	--------------------------------------	-----------------------

وجبة العشاء + الشوربة (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

العشاء 1 (سلطة/بروتين)	دوائر الستيك بالجبنة مع الخضار	سلطة الشيف	سلطة الموزيريللا بالبستو	اسياخ طاووق مشوية مع الحمص	سلطة البطاطا والبيض النباتية	سلطة الدجاج المشوي مع خبطة البوريتو
العشاء 2 (ساندويش)	برغر الخضار النباتي مع صلصة السيزر	ساندويش الشاورما باللحم	ساندويش فاهيتا الدجاج	ساندويش الحلوم والخضار المشوية	برغر اللحم	البيتزا اليونانية بالقمح الكامل
العشاء 3 (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج او سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي
مع الشوربة	شوربة بالخضار	شوربة المينيستروني بالخضار	شوربة خضار الربيع	شوربة العدس والبرغل	شوربة الخضار المشكله	شوربة الجزر

الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع السائق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 2

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت
21-Mar-19	20-Mar-19	19-Mar-19	18-Mar-19	17-Mar-19	16-Mar-19

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الفطور 1	بارفيه الأناناس باللبن	مدتييرانيان أومليت (بالخضار)	اكواب الشوفان بالشوكولا	فريتاتا البيض بالخضار	بودنغ حبوب الشيا بالقرفة والزبيب	كعكة بروتين بالمولز واللولز
الفطور 2	حمص بليلة مع خبز البروتين	الشوفان باللولز	سندويش فيتا مع خبز البروتين	لبن بالفاكهة مع الغرانولا	سندويش لبنه مع خبز البروتين	سندويش حلوم مع خبز البروتين
الفطور 3	أومليت بيض مع الخضار	توست البروتين مع الحلوم	مافين البيض مع الخضار	توست البروتين مع الموزاريللا	بيض فلورنتين	أومليت بيض بالجبين مع الخضار
الفطور 4	لفائف الجبنة والزعر بخبز الصاج	كرواسان مع الشوكولا الداكن	مناقيش الشوفان بالجبنة	خبز الموز بالقرفة	لفائف الزعر المخبوزة	مافنز الفيتا والسبانخ

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الغداء 1 (بروتين اللحوم)	دجاج محشي بجين الماعز والجرجير مع خضار مشوية	سالمون بالكرنب والملفوف مع بطاطا حلوة مشوية وأناناس	اسكالوب السمك مع شرائح البطاطا بالبارميزان	سمكة حرّة مع الرز (بصلصة الطحينة)	كباب الدجاج مع البطاطا المشوية والخضار	الحش المشوي مع الشعير
الغداء 2 (نباتي)	يخنة البازيلا والرز النباتية	كوسكوس رويال (بالخضار)	الكينوا بالخضار	رافولي السبانخ مع صلصة اللبن	كبة اللقطين	خضار بالكاراي مع الرز
الغداء 3 (عربي)	مجبوس باللحم	مقلوبة الدجاج بالبانجان	لحم مطبوخ مع الرز الشرقي	كشري	ربيان تكا مع الرز	دجاج بالليمون مع البطاطا بالفرن
الغداء 4 (لحوم مشوية)	سنيك أو سمك مشوي مع سلطة	سنيك أو دجاج مشوي مع سلطة	دجاج أو سمك مشوي مع سلطة	سنيك أو دجاج مشوي مع سلطة	سنيك أو سمك مشوي مع سلطة	سنيك أو سمك مشوي مع سلطة

الوجبة الخفيفة (سناك)

الوجبة الخفيفة (سناك)	دوائر الطاقة بالشوكولا والشوفان	قطع الـ Snickers بالشوفان	تشيز كيك الشوفان بالقراولة	قطع الغرانولا بالشوكولا	قطع التفاح بالشوفان	كيك الشوكولا الخفيف
-----------------------	---------------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------	---------------------

وجبة العشاء + الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

العشاء 1 (سلطة/بروتين)	كباب اللحم المشوي مع الحمص والخضار المشوية	سلطة الدجاج والفيتا	سلطة اللّوم المشوي مع الخضار	دجاج مشوي مع الجبنة	سلطة الباستا بالخضار	سلطة النسواز بالتونا
العشاء 2 (ساندويش)	برغر الخضار النباتي بالافوكادو	ساندويش فاهيتا باللحمة	ساندويش شاورما الدجاج بخبز الصاج	بيتزا القمح الكامل بالخضار	برغر اللحم بالفيتا والسبانخ	لحم بعجين مع اللبن
العشاء 3 (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	سنيك أو دجاج مشوي
مع الشورية	شورية البطاطا	شورية الفاصوليا بالخضار	شورية الخضار بالشعيرية	شورية العدس مع الكعك بالشعير	شورية الخضار بالشعير	شورية الفطر الصحية