

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.

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	قائمة الأسبوع 5
27-Feb-20	26-Feb-20	25-Feb-20	24-Feb-20	23-Feb-20	22-Feb-20	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
أومليت بيض بالجبن مع الخضار	البيض المخفوق مع التوست	أومليت البيض السوفليه	مافينز البيض بالفتيا والسبانخ	أومليت بيض البيض مع الفطر	أومليت بيض مع الخضار	الفطور 1 (البيض)
لين يوناني مع الموز وزبدة الفستق	بودنج الشيا بجوز الهند واللوز مع التوت والقرولة	لين بالفواكة مع الغرانولا	اكواب الغرانولا بالشوكولا وزبدة الفستق	الشوفان بالجوز والكرانبري مع زبدة الفستق	بارفيه اللين بالموز والتوت	الفطور 2 (الشوفان والبودنج)
ساندويش الصباح باللبنه والنز عتر	توست الموزاريللا بالطماطم والحبيق	توست البروتين مع الموزاريللا	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الحلوم	توست البروتين مع الافوكادو والبيستو	الفطور 3 (ساندويش البروتين)
توست فرنسي بالحلل والتوت	مافنز صحي بالشوفان والتوت	كيك الموز بالشوفان والجزر	مناقيش الشوفان بالكشك	كرواسان بالزعر	فتة حمص باللين والخبز	الفطور 4 (خيارات مختلفة)
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
ربيان بنكهة الكيجن مع الرز الاصفر	لازانيا بالدجاج	سمك الطاجن مع الرز (مع صلصة الطحينة)	دوائر التريايكي باللحم مع الرز الابيض	سالامون بصلصة البرتقال مع البطاطا الحلوة	دجاج بالليمون مع الأرز	الغداء 1 (اجنبي)
مصقعة الباذنجان مع الخبر العربي	ريزوتو الفطر بالسبانخ	باستا الخضار بالبستو	سلطة الكينوا بالكرانبري والخضار	سلطة الكوسكوس بالخضار المدينيرينيان	جامبالايا الرز النباتية بالخضار	الغداء 2 (نباتي)
فتة الدجاج بالرز (مع اللبن والخبز)	كاري السمك مع الرز	برياني اللحمه بالرز	ملوخية بالدجاج والرز	اسياخ الساتيه باللحمه مع صلصة الفستق والارز الاصفر	بخنة اللوبيا باللحمه والرز	الغداء 3 (عربي)
ستيك مشوي مع سلطة	ستيك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	الغداء 4 (لحوم مشوية)
<b>الوجبة الخفيفة (سناك)</b>						
دوائر الطاقة بالموكا والشوكولا	كوكيز البراونيز بالشوكولا	تشيز كيك بالليمون	براونيز بالفادج	كوكيز الكاراميل وزبدة الفستق	كيك الموز بالقهوة	الوجبة الخفيفة (سناك)
<b>وجبة العشاء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
سلطة التونا بالباستا	سلطة العدس مع الخضار	فاهيتا الدجاج المشوية بالخضار	سلطة اللقطين بالحلوم والافوكادو	سلطة الدجاج الرانش	قطع اللحمه الاسكالوب مع الخضار المشوية	العشاء 1 (سلطة/بروتين)
البيتزا بالفطر والطماطم والبيستو بالقمح الكامل	برغر باللحم والفطر	ساندويش بانيني بالجبنه والفطر والخضار	بوريتوس الدجاج بالافوكادو (خبز التورتيا)	ساندويش الحمص باللحمه	فطيرة السبانخ بالفتيا اليونانية	العشاء 2 (ساندويش)
ستيك أو دجاج مشوي	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	العشاء 3 (مشوي)
<b>الشورية</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
شورية قطع البطاطا	شورية الخضار بالشعير	شورية الخضار الخفيفة	شورية الخضار بالرز	شورية البروقنسيال	شورية الخضار النباتية	الشورية 1
شورية اللقطين التايلندية	شورية الفطر	شورية العدس الايطالية	شورية اللقطين والجزر	شورية البروكولي الصحية	شورية الطماطم الكلاسيكية	الشورية 2

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

قائمة الاسبوع 6						
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
29-Feb-20	1-Mar-20	2-Mar-20	3-Mar-20	4-Mar-20	5-Mar-20	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الفطور (البيض)	أومليت بيض مع الخضار	أومليت البروكولي بالطماطم	مافينز البيض المديتيرانيان	أومليت البيض بالخضار	توست البيض مع الافوكادو	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
2 الفطور (الشوفان والبودنج)	بارفيه اللبن بجوز الهند والمانغا	الشوفان بالعسل والموز واللوز	اكواب الغرانولا بالتوت والموز	لبن بالفواكة مع الغرانولا	بودنج الشيا بالفانيليا مع الموز والجوز بالعسل	لبن يوناني مع الغرانولا بزبدة الفستق وجوز الهند
3 الفطور (ساندويش البروتين)	حمص بليلة مع خبز البروتين	توست البروتين مع الحلوم	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الموز اريلا	ساندويش حلوم مع خبز البروتين	ساندويش الصباح بالفيتا والزعر
4 الفطور (خيارات مختلفة)	توست الافوكادو بالفيتا والزيتون والفستق	كرواسان باللوز	مناقيش الشوفان بالزعر واللبنة	كيك الموز بالقرفة والجوز	ماففر الشوفان بالزبيب	لفائف الكرانبري بالجوز
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الغداء (اجنبي)	غراتان الدجاج بالبطاطا	سالمون بالبارميزان مع البطاطا المشوية	شرائح اللحم بالكريما الخفيفة مع النودلز	سباغيتي بولونيز (باللحمة المفرومة وصلصة الطماطم)	السلم المشوي الكرسي مع البطاطا بالبارميزان	بايلا السلمك بالربيان
2 الغداء (نباتي)	فريكة بالطماطم والحمص	كوسكوس باللطفين	سلطة الكينوا بالخضار المشوية والفيتا	ريزوتو نباتي بالخضار	لازانيا نباتية بالفطر والسبانخ	صالونة العدس بالبطاطا الحلوة مع الرز
3 الغداء (عربي)	مجبوس باللحمة والرز	داوود باشا (دوائر اللحم) باللبن مع الرز	كبسة سعودية بالدجاج والرز	طاجين السلمك الغربي مع الرز	كاري الدجاج بجوز الهند مع الرز الابيض	صالونة اللحمة الكلاسيكية مع الرز
4 الغداء (لحوم مشوية)	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	ستيك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة
<b>الوجبة الخفيفة (سناك)</b>						
الوجبة الخفيفة (سناك)	قطع بالتمر والجوز	قطع البروتين بزبدة الفستق	قطع التفاح الCrumble	دوائر الطاقة بالشوكولا وجوز الهند	كوكيز باللوز	براونيز صحي بالتمر
<b>وجبة العشاء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 العشاء (سلطة/بروتين)	كباب كفتة باللحمة مع صلصة اللبن	سلطة الدجاج بالبستو	خلطة الفاهيتا بالحلوم المشوي	اسكالوب اللحم المشوي مع الخضار المشوية	اسياخ الدجاج الساتيه التاندي مع صلصة الفستق	سلطة البطاطا المشوية مع الاورزو
2 العشاء (ساندويش)	ساندويش الجبنة بالفطر المشوية	كاسادياس بالخضار (بخبز التورتيا)	ساندويش الستيك بالفطر	ساندويش الموزيريللا بالبستو والطماطم	بيتزا الفطر والبصل الحلو بالقمح الكامل	برغر الدجاج بنكهة الكاجن
3 العشاء (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي
<b>الشورية</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الشورية	شورية البطاطا الحلوة والرز	شورية المينيستروني	شورية الخضار الخفيفة	شورية الرز والفطر	شورية البطاطا بالزهره (قرنبيط)	شورية الارزو بالسبانخ
2 الشورية	شورية الجزر	شورية العدس بالكاري	شورية الطماطم بالبصل	شورية العدس بالليمون	شورية الخضار بالكريما	شورية البطاطا الحلوة بالليمون