



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.

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	قائمة الاسبوع 3
26-Apr-18	25-Apr-18	24-Apr-18	23-Apr-18	22-Apr-18	21-Apr-18	

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

بانكيك بالموز والشوفان	الشوفان مع الفراولة	فريتاتا البيض الإسبانية	اكواب الغرانولا بالشوفان	أومليت بياض البيض مع جبنة الماعز	بارفيه الفواكه الإستوائية باللبن	الفطور 1
سندويش حلوم مع خبز البروتين	سندويش لبنه مع خبز البروتين	لبن بالفاكهة مع الغرانولا	سندويش فيتا مع خبز البروتين	الشوفان بالمانغو والكاجو	فول مدمس مع خبز البروتين	الفطور 2
أومليت بياض الجبن مع الخضار	بيض بينديكت	توست البروتين مع الموزاريللا	مافينز البيض بالخضار	توست البروتين مع الحلوم	أومليت بياض مع الخضار	الفطور 3

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

اسياخ الربيان مع الخضار والبطاطا	دجاج مطبوخ بالرز والخضار	سمك مشوي بالبارميزان مع البطاطا بالأعشاب	اللحم المطبوخ بنكهة البرياني مع الرز	سالمون مع سلطة السبانخ	دجاج مع الأرضي شوكي والأرز البني	الغداء 1 (بروتين اللحوم)
سلطة الكوسكوس مع الفيتا	كاسرول الأرز والسبانخ مع الحبق	معكرونة باليقطين	سلطة الكينوا بالخضار المشوية	سلطة العدس والشعير مع البطاطا الحلوة	يخنة البامية والرز النباتية	الغداء 2 (نباتي)
سنيك أو دجاج مشوي مع سلطة	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	الغداء 3 (لحوم مشوية)

الوجبة الخفيفة (سناك)

اكواب الشوفان بالتمر والكاراميل	كوكيز الشوكولا بالشوفان	كلاسيك جرانولا	دوائر ال-Bounty	كوكيز بالسمن	مافين الشوفان بالشوكولا	الوجبة الخفيفة (سناك)
---------------------------------	-------------------------	----------------	-----------------	--------------	-------------------------	-----------------------

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

الببازا بالبندورة والحبق بالقمح الكامل	سندويش الفيتا والزعر	شراخ دجاج التندرز المخبزة مع اكواز الذرة	سلطة الديك الرومي المشوي	برغر الدجاج	شاورما باللحمة مع الطحينة والخضار	العشاء 1
شورية المينيستروني بالخضار	شورية الخضار بالشعيرية	شورية العدس		شورية الفاصوليا والباستا	شورية الخضار اليومية	
سنيك أو دجاج مشوي	سنيك أو دجاج مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو دجاج مشوي	سنيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	العشاء 2
شورية المينيستروني بالخضار	شورية الخضار بالشعيرية	شورية العدس	شورية الخضار المشوية	شورية الفاصوليا والباستا	شورية الخضار اليومية	

للإستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677 - البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae - العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae



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.

الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	قائمة الاسبوع 4
3-May-18	2-May-18	1-May-18	30-Apr-18	29-Apr-18	28-Apr-18	

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الفطور 1	بارفيه المانجو والريكوتا باللبن	أومليت بيض البيض مع السبانخ	بودنغ حبوب الشيا بالفراولة	فريتاتا البيض بالبطاطا	الشوفان بالشوكولا والموز مع المكسرات	كريبس بدقيق الذرة مع اللبن والتوت
الفطور 2	حمص بليلة مع خبز البروتين	الشوفان بالفسق والكرانبري	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 الموزاريللا	بيض فلورنتين	أومليت بيض بالجبن مع الخضار

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الغداء 1 (بروتين للحوم)	كاسرول الدجاج والسبانخ	سالمون مع سلطة الكرنب والتفاح مع كعك الشعير	اللحم والرز بنكهة الكبسة	اسكالوب السمك المشوي مع البطاطا الحلوة	رز باللحمة المفرومة والدجاج	الربيان بالكاري والرز
الغداء 2 (نباتي)	يخنة اللببية والرز النباتية	ريزوتو العدس والسلق	سلطة الكينوا بالفاصوليا السوداء والأفوكادو	باستا تورتليني بالبطاطا الحلوة والسبانخ	غراتان الفت والبطاطا الحلوة	فتة بالحمص واللبن
الغداء 3 (لحوم مشوية)	سنتيك أو سمك مشوي مع سلطة	سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة	دجاج أو سمك مشوي مع سلطة	سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة	سنتيك أو سمك مشوي مع سلطة	سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة

الوجبة الخفيفة (سناك)

الوجبة الخفيفة (سناك)	مافن الشوفان بالفراولة	قطع العسل بالشوكولا	كوكيز الشوفان بالشوكولا Hobnobs	تشيزك الشوفان واللوز	دوائر الطاقة بالشيا والشوفان	قطع الشوكولا بزبدة الفستق والشوفان
-----------------------	------------------------	---------------------	---------------------------------	----------------------	------------------------------	------------------------------------

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

العشاء 1	شرائح سنتيك الفاهيتا مع الغواكامول	سلطة سيزر الدجاج	ساندويش الديك الرومي والجبن	شاورما بالدجاج والخضار	ساندويش الفلافل المشوي	سلطة التاكو باللحمة
	شوربة الخضار المغربية		شوربة الخضار المشوية	شوربة العدس والسبانخ	شوربة الخضار	
العشاء 2	دجاج أو سمك مشوي	سنتيك أو سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي	سنتيك أو سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي
	شوربة الخضار المغربية	شوربة المينيسوتروني بخضار الصيف	شوربة الخضار المشوية	شوربة العدس والسبانخ	شوربة الخضار	شوربة الخضار بالاورزو والحمص

لإستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677 - البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae - العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae