




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 أخصائيتنا التغذوية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 3						
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
6-Oct-18	7-Oct-18	8-Oct-18	9-Oct-18	10-Oct-18	11-Oct-18	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الفطور 1	بارفيه الفواكه الإستوائية باللبن	أومليت بياض البيض مع جبنة الماعز	اكواب الغرانولا بالشوفان	فريتاتا البيض الإسبانية	بودنج الشيا بالتوت والفانيليا	بانكيك بالموز والشوفان
الفطور 2	فول مدمس مع خبز البروتين	الشوفان بالمانغو والكاجو	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	لبن بالفاكهة مع الغرانولا	ساندويش لبنه مع خبز البروتين	ساندويش حلوم مع خبز البروتين
الفطور 3	أومليت بيض مع الخضار	توست البروتين مع الحلوم	مافينز البيض بالخضار	توست البروتين مع الموزاريليا	بيض فلورنتين	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
<b>الفطور 4</b>	<b>توست البروتين مع الافوكادو والبارميزان</b>	<b>كرواسان مع المربي</b>	<b>مناقيش الشوفان بالزعتر والجبنة</b>	<b>كيك الموز بالشوفان</b>	<b>مافينز الجبنة والزيتون</b>	<b>دوائر الجبنة والسبانخ</b>
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الغداء 1 (بروتين اللحوم)	دجاج ستروغانوف مع الرز الاسمر	سالمون مع سلطة السبانخ	لحم مطبوخ مع الرز الشرقي	سمك مشوي بالبارميزان مع البطاطا بالاعشاب	دجاج مطبوخ بالرز والخضار	اسياخ الربيان مع الخضار والبطاطا
الغداء 2 (نباتي)	يخنة اللببية الخضراء والرز النباتية	سلطة العدس بالشعير والبطاطا الحلوة	سلطة الكينوا بالخضار المشوية	فيتوتشي الفريدي لايت	كاسرول الأرز والسبانخ مع الحبق	سلطة الكوسكوس مع الفيتا
<b>الغداء 3 (عربي)</b>	<b>كفتة وبطاطا بالفرن</b>	<b>كاري الدجاج بالرز</b>	<b>برياني بالسمك</b>	<b>كوسى محشي باللحم والرز</b>	<b>لازانيا لايت بالخضار</b>	<b>كبسة سعودية باللحم</b>
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 دجاج مشوي مع سلطة
<b>الوجبة الخفيفة (سناك)</b>						
الوجبة الخفيفة (سناك)	مافين الشوفان بالشوكولا	كوكيز بالمسمم	دوائر ال-Bounty	كوكيز Petit Fours	براونيز الشوكولا بالشوفان	اكواب التمر بالكaramيل
<b>وجبة العشاء + الشورية</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
العشاء 1	شاورما باللحمة مع الطحينة والخضار	برغر الدجاج	سلطة الديك الرومي المشوي	شرائح دجاج التندرز المخبوزة مع اكواز الذرة	ساندويش الساموزا بالبطاطا	البيتزا بالبندورة والحبق بالقمح الكامل
<b>العشاء 2</b>	<b>ساندويش فاهيتا بالخضار</b>	<b>ساندويش الصاج بالحلوم المشوي والحمص</b>	<b>ساندويش كباب حلي</b>	<b>ساندويش الفيتا بالزعتر</b>	<b>سلطة الدجاج المشوي الكرسي</b>	<b>ساندويش الستيك بالقطر</b>
العشاء 3	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو دجاج مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو دجاج مشوي	ستيك أو دجاج مشوي
مع الشورية	شورية الخضار اليومية	شورية الفاصوليا والباستا	شورية الخضراوات الجذرية	شورية العدس بالخضار	شورية الخضار بالشعيرية	شورية المينيستروني بالخضار

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.						
<b>قائمة الاسبوع 4</b>						
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
18-Oct-18	17-Oct-18	16-Oct-18	15-Oct-18	14-Oct-18	13-Oct-18	
<b>وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>						
الفطور 1	بارفيه المانجو والريكوتا باللبن	أومليت بياض البيض مع السبانخ	اكواب الغرانولا باللوز	فريتاتا البيض بالبطاطا	بودنج الشيا بالجوز والعسل	كرييس بدقيق الذرة مع اللبن والتوت
الفطور 2	حمص بليلة مع خبز البروتين	الشوفان بالفستق والكرانيري	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 الموزاريلا	توست البروتين بالبيض والافوكادو	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
<b>الفطور 4</b>	ساندويش الصاج باللبن والزعر	كرواسان بالجبنة	مناقيش الشوفان بالزعر	كيك الموز بالشوكولا	مافنز الجبنة بالخضار	لفائف القرفة الصحية
<b>وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>						
الغداء 1 (بروتين اللحوم)	دجاج والرز بنكهة البرياني	سالمون مع سلطة الكايل والتفاح مع كعك الشعير	لحم مطبوخ بنكهة الكراوية مع الرز	اسكالوب السمك المشوي مع البطاطا الحلوة	رز باللحمة المفرومة والدجاج	كاري الريبان المطبوخ مع الرز
الغداء 2 (نباتي)	سلطة الكوسكوس مع الخضار المشوية والحمص	ريزوتو العدس والسلق	سلطة الكينوا بالفاصوليا السوداء والافوكادو	باستا تورتييلي بالبطاطا الحلوة والسبانخ	غراتان اللفت والبطاطا الحلوة	كوسى محشي نباتي مع اللبن
<b>الغداء 3 (عربي)</b>	صالونة باللحمة والرز	دجاج التاندروري مع الرز	غراتان بالخضار اللايت	شيش برك مع الرز (لفائف اللحم مع اللبن)	مجبوس بالسمك	فتة الدجاج (مع الخبز واللبن)
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 دجاج مشوي مع سلطة
<b>الوجبة الخفيفة (سناك)</b>						
الوجبة الخفيفة (سناك)	مافين الشوفان بالفراولة	قطع العسل بالشوكولا	كوكيز الشوفان بالشوكولا Hobnobs	تشيتركيك الفراولة بالعسل	دوائر الطاقة بالشوفان والشيا	قطع الشوفان بالشوكولا الداكن
<b>وجبة العشاء + الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>						
العشاء 1	شرايح ستيك الفاهيتا مع الغواكامول	سلطة سيزر الدجاج	ساندويش الديك الرومي مع الجبنة	شاورما بالدجاج والخضار	ساندويش الفلافل المشوي	سلطة التاكو باللحمة
<b>العشاء 2</b>	برغر يوناني بالخضار (نباتي)	كفتة عرابيس (بالخبز) مع اللبن	سلطة الحلوم المشوي	ساندويش الفيتا بالحمص والافوكادو	ساندويش اسكالوب الدجاج المشوي	بيتزا الخضار المشوية بالقمح الكامل
العشاء 3	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو دجاج مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو دجاج مشوي	ستيك أو دجاج مشوي
مع الشورية	شورية الخضار المغربية	شورية المينيستروني الصيفية	شورية الخضار المشوية	شورية العدس بالسبانخ	شورية الخضار	شورية الخضار بالاورزو والحمص
للإستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677- البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae- العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae						