

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	
15-Feb-18	14-Feb-18	13-Feb-18	12-Feb-18	11-Feb-18	10-Feb-18	
وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الفطور 1	بارفيه التوت باللبن	أومليت بياض البيض	بودنغ حبوب الشيا بالشوكولا	فريتاتا البيض بالنعناع	الشوفان بالموز والجوز	بان كيك الشوفان مع العسل والتفاح
الفطور 2	فول مدمس مع خبز البروتين	الشوفان بالمانغا والكاجو	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 بينيديكت	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الغداء 1 (بروتين اللحوم)	دجاج بنكهة الكاري مع الرز	سالمون بالسبانخ و الفيتا مع شرائح البطاطا الحلوة	لحم مطبوخ مع رز الاوزي	صياحية سمك (سمك مشوي مع الرز)	دجاج بالفيتا والسبانخ مع الارزو	اسياخ الربيان بالسلمسم والرز الآسيوي
الغداء 2 (نباتي)	بخنة الفاصوليا والرز النباتية	كوسكوس رويال (بالخضار)	كاسرول العدس و الكرنب	باصتا بالخضار الخضراء	سلطة الكينوا مع جبنة الحلوم المشوية	صالونة (بخنة) العدس مع الرز
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)	مافين الشوفان بالشوكولا والموز	قطع البراونيز بزبدة الفستق	دوائر الطاقة بالكاجو	مرتعات Twix بالتمر	الكوكيز Valentine بالشوكولا والقرفة	بسكوتة اللوز والشوكولا
وجبة العشاء + الشوربة (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
العشاء 1	ستير فراي اللحم مع اللوبياء	سلطة الشيف	ساندويش الموزاريللا والبستو	اسياخ طاووق مشوية مع الحمص	برغر اللحم	البيتزا اليونانية بالقمح الكامل
	شوربة الخضار الفيغان		شوربة خضار الربيع	شوربة العدس والبرغل	شوربة الخضار المشكلة	شوربة الخضار المشوية بالفاصوليا
العشاء 2	دجاج أو سمك مشوي	سنتيك أو سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي	سنتيك أو سمك مشوي	دجاج او سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي
	شوربة الخضار الفيغان	شوربة المينيستروني بالخضار	شوربة خضار الربيع	شوربة العدس والبرغل	شوربة الخضار المشكلة	شوربة الخضار المشوية بالفاصوليا
لإستفسار 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.						
قائمة الاسبوع 2						
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	الأحد	السبت	
22-Feb-18	21-Feb-18	20-Feb-18	19-Feb-18	18-Feb-18	17-Feb-18	
وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الفطور 1	بارفيه الأناناس باللبن	مديتيرانيان أو ملبت (بالخضار)	الميوزلي باللبن	فريتاتا البيض بالخضار	بودنغ حبوب الشيا بالقرقة والزبيب	كعكة بروتين بالموز واللوز
الفطور 2	حمص بليلة مع خبز البروتين	الشوفان بالكرانبري والفسق	سندويش فيتا مع خبز البروتين	لين بالفاكهة مع الغرانولا	سندويش لبنه مع خبز البروتين	سندويش حلوم مع خبز البروتين
الفطور 3	أوميلت بيض مع الخضار	توست البروتين مع الحلوم	مافين البيض مع الخضار	توست البروتين مع الموزاريللا	بيض فلورنتين	أوميلت بيض بالجبن مع الخضار
وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الغداء 1 (بروتين اللحوم)	دجاج محشي بجبن الماعز والجرجير مع خضار مشوية	سالمون بالكرنب والملفوف مع بطاطا حلوة مشوية وأناناس	لحم مطبوخ بالكوسكوس والقطين	سمكة حزة مع الرز (بصلصة الطحينة)	كباب الدجاج مع البطاطا المشوية والخضار	سلطة الديك الرومي المشوي مع الشعير
الغداء 2 (نباتي)	يخنة البازيلا والرز النباتية	برباني نباتي بالرز والخضار	صالونة/بخنة الكينوا بالخضار	رافيوولي السبانخ مع صلصة اللبن	كاسرول البطاطا الحلوة	خضار بالكاري مع الرز
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)	مافين الشوفان بالتوت	مربعات Snickers بالشوفان	دوائر التمر بجوز الهند	غرانولا بالشوكولا	قطع الشوفان بالنفاح	دوائر الطاقة بالشوكولا والشوفان
وجبة العشاء + الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
العشاء 1	كباب اللحم المشوي مع الحمص والخضار المشوية شورية الريبوليتا بالخضار	سلطة الدجاج والفيتا	ساندويش الحلوم المشوية شورية الخضار بالشعيرية	ستير فراي الدجاج والحبق شورية العدس ودوائر الشعير	ساندويش فاهيتا باللحمة شورية الخضار مع حبوب الشعير	سلطة تونا نسواز
العشاء 2	دجاج أو سمك مشوي Kale & White Bean Soup شورية الريبوليتا بالخضار	سنتيك أو سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي	سنتيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	سنتيك أو دجاج مشوي
				Spring Vegg Soup	Minestrone with Greens & Beans	
	شورية الريبوليتا بالخضار	شورية الفاصوليا والخضار	شورية الخضار بالشعيرية	شورية العدس ودوائر الشعير	شورية الخضار مع حبوب الشعير	شورية المينيستروني الصحية
للإستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677 - البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae - العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae						