

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 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 21-Nov-19 | 20-Nov-19 | 19-Nov-19 | 18-Nov-19 | 17-Nov-19 | 16-Nov-19 |

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|
| أومليت بيض مع الخضار | أومليت بيض مع الخضار | أومليت بياض البيض | مافين البيض مع الخضار | فريتاتا البيض بالنعناع | بيض بينديكت | أومليت بيض بالجبن مع الخضار |
| الشوفان بالبوز والجوز | الشوفان بالتوت باللين | بارفيه التوت باللين | اكواب الشوفان بالعسل والمكسرات | لبن بالفاكهة مع الغرانولا | بودنج حبوب الشيا بالشوكولا | لبن يوناني مع الغرانولا بالعسل والمكسرات |
| توست البروتين مع الحلوم | توست البروتين مع الأفوكادو والجبنة | توست البروتين مع الأفوكادو والجبنة | سندويش فيتا مع خبز البروتين | توست البروتين مع الموزاريللا | سندويش لبنه مع خبز البروتين | توست بزبدة الفستق والمربي |
| كرواسان بالجبنة | فول مدمس مع خبز البروتين | فول مدمس مع خبز البروتين | مناقيش الشوفان بالزعر | خبز الموز برفائق الشوكولا | مافنز كيك الجزر بالقمح الكامل | بان كيك الشوفان مع العسل والتفاح |

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| كاراي بالدجاج والرز | سالمون بالسبانخ و الفيتا مع شرائح البطاطا الحلوة | دجاج تايلاندي مع الرز والخضار السوتيه | صياحية سمك (سمك مشوي مع الرز) | دجاج بالفيتا والسبانخ مع الأورزو | اسياخ الريبان بالسمن والرز الآسيوي |
| سلطة الكوسكوس باللطين المشوي بالعسل | برياني نباتي بالرز والخضار | سلطة الكينوا مع جبنه الحلوم المشوية | باستا بالخضار الخضراء | فاصوليا المطبوخة مع الرز | غراتان البطاطا والبارميزان الخفيف |
| باميا باللحمة والرز (صالونة) | كباب الدجاج العربي مع الحمص والرز | قطع اللحمه بنكهة البرياني مع الرز | مدررة العدس بالرز | منسف اللحم والرز | دجاج مسخن مع صلصة اللين |
| سمك مشوي مع سلطة | ستيك مشوي مع سلطة | سمك مشوي مع سلطة | ستيك مشوي مع سلطة | سمك مشوي مع سلطة | ستيك مشوي مع سلطة |

الوجبة الخفيفة (سناك)

| | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|
| دوائر الطاقة بالشوكولا والشوفان | قطع البراونيز بزبدة الفستق | قطع الشوفان الكرسي بالفراولة | كوكيز بالشوكولا | كوكيز الشوفان بزبدة الفستق والشوكولا | كوكيز اللوز والشوكولا |
|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|

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

| | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| دوائر الستيك بالجبنة مع الخضار | سلطة الشيف | سلطة الموزيريللا بالبستو | اسياخ طاووق مشوية مع الحمص | سلطة البطاطا الحلوة المشوية | سلطة الدجاج المشوي مع خلطة البوريتو |
| برغر الخضار النباتي مع صلصة السيزر | ساندويش الشاورما باللحم | ساندويش فاهيتا الدجاج | ساندويش الحلوم والخضار المشوية | برغر اللحم | البيتزا اليونانية بالقمح الكامل |
| دجاج أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | دجاج او سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي |
| شوربة بالخضار | شوربة المينيستروني بالخضار | شوربة خضار الربيع | شوربة العدس والجزر المغربية | شوربة الخضار المشكلة | شوربة الجزر |



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 السابق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 2

الخميس

28-Nov-19

الأربعاء

27-Nov-19

الثلاثاء

26-Nov-19

الاثنين

25-Nov-19

الأحد

24-Nov-19

السبت

23-Nov-19

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

| | | | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|------------------------------|
| أوميلت بيض بالخضار مع الخضار | أوميلت بيض مع الخضار | مديتيرانيان أوميلت (بالخضار) | مافين البيض مع الخضار | فريتاتا البيض بالخضار | بيض فلورنتين | أوميلت بيض بالجبنة مع الخضار |
| بارفيه الأناناس باللبن | الشوفان بزبدة الفستق | اكواب الشوفان بالشوكولا | لين بالفاكهة مع الغرانولا | بودنغ حبوب الشيا بالقرقفة والزبيب | بران فليكس مع حليب اللوز | الشوفان والبودنغ |
| لحاف الجبنة والزعر بخبز الصاج | توست البروتين مع الحلوم | سندويش فيتا مع خبز البروتين | توست البروتين مع الموزاريللا | سندويش لبنه مع خبز البروتين | توست البروتين بالحلوم المشوي والافوكادو | الفطور 3 (ساندويش) |
| حمص بليلة مع خبز البروتين | كرواسان مع الشوكولا الداكن | مناقيش الشوفان بالجبنة | خبز الموز بالقرقفة | لحاف الزعر المخبوزة | باتيك الموز بالشوكولا | الفطور 4 (خيارات مختلفة) |

وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------|-----------------------------------|--|--|-----------------------|
| دجاج أسوي بالكاجو مع التودلز | سالمون بالكرنب والملفوف مع بطاطا حلوة مشوية وأناناس | كاري تالاندي باللحمة مع الرز | سمكة حرّة مع الرز (بصلصة الطحينة) | اسكالوب الدجاج بالجبنة مع البطاطا المشوي والخضار | لازانيا باللحمة | الغداء 1 (اجنبي) |
| بخنة البازيلا والرز النباتية | كوسكوس رويال (بالخضار) | الكينوا بالخضار | رافيولي السبانخ مع صلصة اللبن | غراتان البطاطا الحلوة والكوسى | خضار بالكاري مع الرز | الغداء 2 (نباتي) |
| مجبوس باللحم | لحم مطبوخ مع الرز الشرقي | مقلوبة الدجاج بالبادنجان | كشري | ربيان تكا مع الرز | كباب الدجاج مع البطاطا المشوية والخضار | الغداء 3 (عربي) |
| سمك مشوي مع سلطة | دجاج مشوي مع سلطة | سمك مشوي مع سلطة | ستيك مشوي مع سلطة | ستيك مشوي مع سلطة | سمك مشوي مع سلطة | الغداء 4 (لحوم مشوية) |

الوجبة الخفيفة (سناك)

| | | | | | | |
|---------------------------|------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| دوائر الطاقة بزبدة الفستق | براونيز بالطحينة | تشيز كيك الشوفان بالفراولة | قطع الغرانولا بالشوكولا | قطع التفاح بالشوفان | كيك الشوكولا الخفيف | الوجبة الخفيفة (سناك) |
|---------------------------|------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|

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

| | | | | | | |
|--|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| كباب اللحم المشوي مع الحمص والخضار المشوية | سلطة الدجاج والفيتا | سلطة الحلوم المشوي مع الخضار | دجاج البارميزان المشوي مع الخضار | سلطة الطاقة بالخضار المشوية | سلطة النسواز بالتونا | العشاء 1 (سلطة/بروتين) |
| برغر الحلوم المشوي | ساندويش فاهيتا باللحمة | ساندويش شاورما الدجاج بخبز الصاج | بيتزا الفصح الكامل بالخضار | برغر اللحم بالفيتا والسبانخ | لحم بعجين مع اللبن | العشاء 2 (ساندويش) |
| دجاج أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | دجاج أو سمك مشوي | ستيك أو دجاج مشوي | العشاء 3 (مشوي) |
| شوربة البطاطا | شوربة المينيستروني الصحية | شوربة الخضار بالشعيرية | شوربة العدس مع الكعك بالشعير | شوربة الخضار بالشعير | شوربة الفطر الصحية | مع الشوربة |

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