

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	
27-Sep-18	26-Sep-18	25-Sep-18	24-Sep-18	23-Sep-18	22-Sep-18	
وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
الفطور 1	بارفيه التوت باللبن	أومليت بياض البيض	اكواب الشوفان بالعسل والمكسرات	فريتاتا البيض بالنعناع	الشوفان بالموز والجوز	بان كيك الشوفان مع العسل والتفاح
الفطور 2	فول مدمس مع خبز البروتين	الشوفان بالموز والجوز	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)	كاري بالدجاج والرز	سالمون بالسبانخ و الفيتا مع شرائح البطاطا الحلوة	لحم مطبوخ مع الرز بالاوزي	صيادية سمك (سمك مشوي مع الرز)	دجاج بالفيتا والسبانخ مع الازرو	اسياخ الربيان بالسمسم والرز الاسيوي
الغداء 2 (نباتي)	سلطة الكوسكوس باللططين المشوي بالعسل	برياني نباتي بالرز والخضار	سلطة الكينوا مع جبنة الحلوم المشوية	باستا بالخضار الخضراء	كاسرول الكوسى و الكرنب	سلطة العدس بالحمص مع صلصة اللين
الغداء 3 (عربي) 	باميا باللحمة والرز (صالونة)	كبسة بالدجاج	مقلوبة السمك (مع الباذنجان)	مدررة العدس بالرز	منسف اللحم والرز	دجاج مسخن مع صلصة اللين
الغداء 4 (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)	دوائر الطاقة بالكاجو	قطع البراونيز بزبدة الفستق	كيك اللين بالليمون والتوت	قطع ال Twix بالتمر	بسكوته الموكا باللوز	كوكيز اللوز والشوكولا
وجبة العشاء + الشوربة (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
العشاء 1	دوائر السنتيك بالجبنة مع الخضار	سلطة الشيف	ساندويش فاهيتا الدجاج	اسياخ طاووق مشوية مع الحمص	برغر اللحم	البيتزا اليونانية بالقمح الكامل
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
مع الشوربة	شوربة بالخضار	شوربة المينيسوتروني بالخضار	شوربة خضار الربيع	شوربة العدس والبرغل	شوربة الخضار المشكلة	شوربة الخضار الريفية
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 2
4-Oct-18	3-Oct-18	2-Oct-18	1-Oct-18	30-Sep-18	29-Sep-18	

وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)

الفطور 1	بارفيه الأناناس باللبن	مديتيرانيان أو مليت (بالخضار)	اكواب الشوفان بالشوكولا	فريتاتا البيض بالخضار	بودنغ حبوب الشيا بالقرفة والزبيب	كعكة بروتين بالمولز واللوز
الفطور 2	حمص بليلة مع خبز البروتين	الشوفان باللوز	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 اللحوم)	دجاج محشي بجبن الماعز والجرجير مع خضار مشوية	سالمون بالكرنب والملفوف مع بطاطا حلوة مشوية وأناناس	قطع اللحمه بنكهة البرياني مع الرز	سمكة حزة مع الرز (بصلصة الطحينة)	كباب الدجاج مع البطاطا المشوية والخضار	سلطة الديك الرومي المشوي مع الشعير
الغداء 2 (نباتي)	بخنة البازيلا والرز النباتية	كوسكوس رويال (بالخضار)	الكينوا بالخضار	رافيولي السبانخ مع صلصة اللبن	كاسرول البطاطا الحلوة	خضار بالكاري مع الرز
الغداء 3 (عربي)	مجبوس باللحم	دجاج مشوي مع الرز الشرقي	كبة مخبوزة بالفرن	كشري	ربيان تكا مع الرز	مقلوبة الدجاج مع الرز (بالبطاطا والجزر)
الغداء 4 (لحوم مشوية)	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	سنيك أو دجاج مشوي مع سلطة

الوجبة الخفيفة (سناك)

الوجبة الخفيفة (سناك)	دوائر الطاقة بالشوكولا والشوفان	قطع الSnickers بالشوفان	قطع التشيريك بالفاولة والشوفان	غرانولا بالشوكولا	قطع التفاح بالشوفان	كيك الشوكولا الخفيف
-----------------------	---------------------------------	-------------------------	--------------------------------	-------------------	---------------------	---------------------

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

العشاء 1	كباب اللحم المشوي مع الحمص والخضار المشوية	سلطة الدجاج والفيتا	ساندويش الحلوم المشوي	دجاج مشوي مع الجبنة	برغر اللحم بالفيتا والسبانخ	لحم بعجين مع اللبن
العشاء 2	دجاج أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو دجاج مشوي	سنيك أو سمك مشوي	دجاج او سمك مشوي	سنيك أو دجاج مشوي
مع الشوربة	شوربة خضار الريبوليتا وكعك الشعير	شوربة الفاصوليا بالخضار	شوربة الخضار بالشعيرية	شوربة العدس مع الكعك بالشعير	شوربة الخضار بالشعير	شوربة المينيستروني الصحية

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