

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 3						
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
13-Jun-20	14-Jun-20	15-Jun-20	16-Jun-20	17-Jun-20	18-Jun-20	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
أومليت بيض مع الخضار	أومليت بياض البيض مع جبنة الماعز	مافييز البيض بالخضار	فريتاتا البيض الإسبانية	توست البروتين بالبيض والافوكادو	أومليت بيض بالجبنة مع الخضار	الفطور 1 (البيض)
بارفيه الفواكه الإستوائية باللبن	الشوفان بالماعز والكاجو	اكواب الغرانولا بالشوفان	لبن بالفاكهة مع الغرانولا	بودنج الشيا بالتوت والفانيليا	لبن يوناني مع الغرانولا بالشوكولا	الفطور 2 (الشوفان والبودنج)
توست البروتين مع الافوكادو والبارميزان	توست البروتين مع الحلوم	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الموزاريللا	ساندويش لبنه مع خبز البروتين	ساندويش الموزريللا والزيتون بخبز الصاج	الفطور 3 (ساندويش البروتين)
فول مدمس مع خبز البروتين	كرواسان مع المربي	مناقيش الشوفان بالزعر والجبنة	كيك الموز بالشوفان	مافنز صحي بحبوب الشوكولا	دوائر الجبنة والسيباخ	الفطور 4 (خيارات مختلفة)
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
دجاج اسكالوب مشوي مع البطاطا	سالمون مع سلطة السباخ والخضار المشوية	لايت سترو غونوف باللحم والرز	سمك بالبارميزان المشوي مع البطاطا بالاعشاب	غراتان الدجاج بالمعكرونة	ربيان صيني بالسلم مع الررز الاصفر	الغداء 1 (اجنبي)
بخنة اللوبية النباتية مع الررز	كاري البطاطا الصحي مع الررز	كينوا بالخضار المشوية	فيتوتشيني الفريدي لايت	بطاطا بالسباخ والفتيا المخبوزة	طاجين الخضار بالبرتقال مع الكوسكوس	الغداء 2 (نباتي)
كبسة بالرز بالطريقة السعودية	دجاج تكا ماسالا مع الررز	لازانيا بالخضار	كوسى محشي باللحم والرز	برياني بالسلمك	دجاج التاندوري مع الررز	الغداء 3 (عربي)
سمك مشوي مع سلطة	ستيك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	ستيك مشوي مع سلطة	ستيك مشوي مع سلطة	الغداء 4 (لحوم مشوية)
<b>السلطة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
سلطة الزهرة مع الطحينة	حمص بالطحينة	لوبيا بالزيت	سلطة الراهب	سلطة الملفوف	السلطة اليونانية بالكوسى المشوية	سلطة 1
فتوش بالحلوم والرمان	سلطة الجرجير	تبولة	سلطة بالافوكادو	سلطة السيزر	سلطة البروكولي	سلطة 2
<b>الوجبة الخفيفة (سناك)</b>						
كيك الجزر الصحي	براونيز الشوكولا باللبن اليوناني	قطع التشير كيك	قطع الشوكولا بالتمر	دوائر الطاقة بالشوكولا والقهوة	مافنز الشوكولا التوفي	سناك 1
كوكيز بالسلمك	قطع التمر الصحية	دوائر الBounty	كوكيز بزبدة الفستق	كيك بحبوب الشوكولا Chocolate Chip	قطع كيك التوت بالشوفان	سناك 2
<b>وجبة العشاء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
شاورما باللحمة مع الطحينة والخضار	سلطة البطاطا والبيض النباتية	سلطة الكوسكوس مع الحلوم المشوي	شراخ فيلانديا ستيك بالجبنة والفلل الاخضر	سلطة الدجاج المشوي الكرسيبي	سلطة الديك الرومي المشوي	العشاء 1 (سلطة/بروتين)
ساندويش فاهيتا بالخضار	برغر الدجاج	ساندويش الستيك بالفطر	ساندويش الفتيا والزعر	ساندويش الساموزا بالبطاطا	البيتزا بالبندورة والحبق بالقمح الكامل	العشاء 2 (ساندويش)
دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	العشاء 3 (مشوي)
<b>الشوربة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
شوربة الخضار اليومية	شوربة المينيستروني الفيغان	شوربة الخضراوات الجذرية	شوربة الخضار المشكلة بالشمعير	شوربة الخضار بالشعيرية	شوربة البطاطا بالفطر	الشوربة 1
شوربة العدس بالطماطم	شوربة الرز بالفطر	شوربة جوز الهند التايلاندية	شوربة العدس الاصفر	شوربة الزهرة والرز	شوربة البروكولي بالجزر	الشوربة 2

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 4		السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
		20-Jun-20	21-Jun-20	22-Jun-20	23-Jun-30	24-Jun-30	25-Jun-20
<b>وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
الفطور 1 (البيض)	أومليت بيض مع الخضار	أومليت بياض البيض مع السبانخ	ماغين البيض مع الخضار	فريتاتا البيض بالبطاطا	ساندويش البيض بالافوكادو اليوناني	أومليت بيض بالجبين مع الخضار	
الفطور 2 (الشوفان والبونج)	بارفيه المانجو والريكوتا باللبن	الشوفان بالفسق والكرانبري	اكواب الغرانولا باللوز	لين بالفاكهة مع الغرانولا	بودنغ الشيا بالجزر والعسل	لين يوناني مع الغرانولا بالتوت	
الفطور 3 (ساندويش البروتين)	حمص بليلة مع خبز البروتين	توست البروتين مع الحلوم	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الموزاريللا	ساندويش لبنه مع خبز البروتين	توست البروتين مع الشوكولا وزبدة الفستق	
الفطور 4 (خيارات مختلفة)	ساندويش الصاج باللبن والزعر	كرواسان بالجبنه	مناقيش الشوفان بالزعر	خبز الموز بالشوكولا	ماغز الجزر الصحية	لنائف القرقة الصحية	
<b>وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
الغداء 1 (اجنبي)	دجاج صحي بالكريمة الخفيفة مع البطاطا والخضار	سالمون مع سلطة الكايل والتفاح مع كعك الشعير	ستيك بنكهة الفلفل مع الرز	اسكالوب السمك مع البطاطا الحلوة	ستيك مشوي مع صلصلة الفطر والبطاطا المهروسة	كاري الربيان بجوز الهند مع الرز الاصفر	
الغداء 2 (نباتي)	سلطة الكوسكوس مع الخضار المشوية والحمص	عدس الدال الصحي مع الرز	سلطة الكينوا بالفاصوليا والافوكادو	باستا تورتليني بالبطاطا الحلوة والسبانخ	ريزوتو صحي بالخضار	كوسى محشى نباتي مع اللبن	
الغداء 3 (عربي)	كفتة مطبوخة مع الرز بالزعران	شيش برك باللبن مع الرز (دوائر العجين باللحمه)	غرatan بالخضار اللايت	رز باللحمه بنكهة الكراوية	كاري الدجاج الهندي مع الرز	كفتة بالطحينة مع الرز بالشعيرية	
الغداء 4 (لحوم مشوية)	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	
<b>السلطة (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
سلطة 1	سلطة الزهرة مع الطحينة	حمص بالطحينة	باميا بالزيت	بانجان مئيل بالطحينة	سلطة الكوسى المشوية بالفيتا	سلطة الشمندر بالبقدونس	
سلطة 2	فتوش بالحلوم والرمان	سلطة الجرجير بالبارميزان	تبولة	سلطة الافوكادو بالموزيريللا	سلطة السيزر	سلطة الفيتا بالزيتون	
<b>السانك (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
سانك 1	قطع الشوفان بالتوت ال Crumble	براونيز بالطحينة والبنديق	ماغز الشوفان بالتوت	قطع بالقرقة	كوكيز الشوكولا بالطحينة	قطع الليمون بالعسل	
سانك 2	كوكيز الشوفان بالشوكولا Hobnobs	قطع الكوكيز بالشوفان	براونيز بالشوكولا وجوز الهند	تشيزكيك بالفراولة والعسل	دوائر الطاقة بالشوكولا والقرقة	كوكيز بالشوكولا الصحي	
<b>وجبة العشاء + الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
العشاء 1 (سلطة/بروتين)	شرائح ستيك الفاهيتا مع الغواكامول	سلطة سيزر الدجاج	سلطة الحلوم ال Mediterranean	شاورما بالدجاج والخضار	سلطة التاكو باللحمه	كباب الدجاج اليوناني مع الفيتا والزيتون	
العشاء 2 (ساندويش)	ساندويش الجبنه بالبستو المشوي	كفتة عرايس (بالخبز) مع الحمص	ساندويش اسكالوب الدجاج المشوي	ساندويش البطاطا النباتي بالتاكو	برغر بالتبركي (الديك الرومي)	بيتزا الخضار المشوية بالقمح الكامل	
العشاء 3 (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	
<b>الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)</b>							
شورية 1	شورية الخضار المغربية	شورية العدس الشتوية	شورية الخضار المشوية	شورية المينستروني السهلة	شورية الخضار	شورية الكريما بالفاصوليا البيضاء	
شورية 2	شورية الزهرة المشوية	شورية الجزر بالبطاطا	شورية البروكولي الصحية	شورية اللطين	شورية العدس والشعير بالكاري	شورية البطاطا بالكزات	