Carlton
Nutrition Center

WHERE TASTE MEETS HEALTH

Menu

(Vegan) VEGAN
(Vegetarian) VEGETARIAN
(High Protein Low Carb) HIGH PROTEIN LOW CARB

NAME:
CNC ID:
MOBILE:

01

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Egg Salad Wrap — لفائف سلطة البيض
- Pecan Berry Cream Cheese Bruschetta — بروسكيتا بالجبن، التوت وجوز البيكان
- Mozzarella Sandwich — ساندويتش الموزاريلا

APPETIZERS — مقبلات
- Shrimp Tabbouleh w Edamame — تبولة بالروبيان والادامامي
- Roasted Chickpea Feta salad — سلطة الحمص المحمص والفيتا
- Chicken Corn Soup — شوربة الدجاج والذرة
- Lentil Soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Sweet & Sour Beef w Fried Rice — لحم بصلصة الحلو والحامض مع الأرز
- Chicken Cacciatore W Roasted Potatoes — دجاج بصلصة الطماطم الحارة والفطر مع البطاطا المشوية
- Fish Milanese w Cucumber Ceviche (High Protein Low Carb) — سمك بالبقسمات مع سلطة الخيار بالكزبرة والليمون (High Protein Low Carb)
- Creamy Mushroom Linguine (Vegetarian) — باستا بصلصة الكريمة والفطر (Vegetarian)
- Moujadara (Mashed Lentil & Rice) (Vegan) — مجدرة (عدس و أرز مهروس) (Vegan)
- Mexican Beef Burger w Cheese — برجر اللحم والجبن على الطريقة المكسيكية

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mango — مانجو
- Pear — كمثرى
- CNC Biscuit — بسكويت الCNC
- Crackers w Pesto Rosso Dip — رقائق الخبز مع صلصة بيستو الطماطم

02

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Tomato Onion Feta Calzone — فطيرة جبنة الفيتا مع الطماطم و البصل
- Pain Au Chocolat (Chocolate Bread) — خبز بالشوكولاتة
- Labneh Sandwich — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Pomegranate Rocca Salad w Maple Walnut — سلطة الجرجير مع الرمان والجوز بالميبل (قيقب)
- Raita Salad — سلطة الرايتا
- Tom Yum Soup — شوربة توم يوم
- Creamy Vegetable Soup — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Stroganoff w Cauliflower Rice (High Protein Low Carb) — لحم ستروغونوف مع القرنبيط المفروم (High Protein Low Carb)
- Chicken Beryani — برياني دجاج
- Almond Crusted Salmon w Potato Leek Mash — سالمون باللوز مع البطاطا والكراث المهروس
- Green Mac & Cheese (Vegetarian) — معكرونة بالجبن والخضار (Vegetarian)
- Butter Bean Stew w Potatoes (Vegan) — يخنة الفاصوليا البيضاء مع البطاطا (Vegan)
- Beef Tikka Sandwich — ساندويتش تكة لحم

SNACKS — وجبات خفيفة
- Pineapple — أناناس
- Red Apple — تفاح احمر
- Almond Caramel White Forest Cake — كيكة باللوز والكراميل
- Spiced Popcorn — فشار مبهر

03

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Herbed Scrambled Egg Sandwich — ساندويتش البيض المخفوق بالأعشاب
- Waffle w Maple Syrup — وافل مع شراب القيقب (ميبل)
- Zaatar Sandwich — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Green Lentil Carrot Dill Salad — سلطة العدس الاخضر مع الجزر والشبت
- Mouhammara w Arabic Bread — محمرة مع الخبز العربي
- Beef Barley Soup — شوربة الشعير باللحم
- Wild Mushroom Soup — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Chelo Kabab w Rice — تشيلو كباب اللحم مع الأرز
- Mexican Chicken Quinoa Bowl (High Protein Low Carb) — طبق الدجاج المكسيكي مع الكينوا
- Fish Freekeh — فريكة سمك
- Greek Peas Stew w Arabic Bread (Vegan) — يخنة البازيلاء على الطريقة اليونانية مع الخبز (Vegan)
- Potato Kebbe (Vegan) — كبة البطاطا (Vegan)
- Avocado Halloumi Panini — ساندويتش جبنة الحلوم والأفوكادو

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Fruits — فواكه مشكلة
- Mandarine — يوسف افندي
- Fruity Tart — تارت الفواكه
- Mixed Nuts — مكسرات مشكلة

04

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Zaatar w Sundried Tomato Bagel — بيجل الزعتر والطماطم المجففة
- Fruits & Fiber Flakes — رقائق الفطور بالفواكه المجففة
- Low Fat Kashkaval Sandwich — ساندويتش جبنة القشقوان

APPETIZERS — مقبلات
- Yellow Noodles Salad — سلطة النودلز
- Garden Salad — سلطة الخضار
- Onion Soup — شوربة البصل
- Lentil Soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Spaghetti Bolognese (Beef) — معكرونة بصلصة الطماطم واللحم المفروم (بولونيز)
- Chicken Rosto w Mashed Potato — روستو دجاج مع البطاطا المهروسة
- Creamy Fish w Capers & Green Veggies (High Protein Low Carb) — سمك بصلصة الكريمة مع الخضار والكبر (High Protein Low Carb)
- Veggie Burger w Sweet Chilli Sauce (Vegetarian) — برجر الخضار مع صلصة الحار الحلو (Vegetarian)
- Mixed Mahashi (Kousa, Eggplant) (Vegan) — محاشي مشكلة (كوسة، باذنجان) (Vegan)
- Chicken Mousakhan Roll — مسخن دجاج

SNACKS — وجبات خفيفة
- Sweet Melon — شمام
- Kiwi — كيوي
- Double Chocolate Coconut Muffin — مافن بالشوكولاتة وجوز الهند
- Mixed Cheese Samboosa — سمبوسة الجبن المشكل

05

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Egg Shakshouka w Arabic Bread — شكشوكة البيض والطماطم مع الخبز العربي
- Mocha Banana Chia Oatmeal — عصيدة الشوفان بالموز وبذور الشيا
- Labneh Sandwich — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Oriental Cauliflower Salad — سلطة شرقية مع القرنبيط
- Balsamic Steak Salad — سلطة ستيك مع البالساميك
- Chipotle Black Bean Tortilla Soup — شوربة الفاصوليا المكسيكية
- Creamy Vegetable Soup — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Rosemary Steak w Pumpkin Veggie Cubes (High Protein Low Carb) — ستيك اللحم باكليل الجبل مع اليقطين والخضار (High Protein Low Carb)
- Chicken w Oriental Rice & Minced Beef — دجاج مع الأرز باللحم المفروم على الطريقة الشرقية
- Seafood Tagliatelle — باستا تالياتيلي وثمار البحر
- Keto Cauliflower Broccoli Casserole (Vegetarian) — طبق الكيتو بالبروكولي والقرنبيط (Vegetarian)
- Pumpkin Bulgur Patty w Beetroot Hummus (Vegan) — أقراص اليقطين والبرغل مع الحمص بالشمندر (Vegan)
- Pizza Margherita — بيتزا مارجريتا

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Grapes — عنب مشكل
- Pear — كمثرى
- Walnut Banana Cake — كيك بالموز والجوز
- Capsicum Sticks w Roasted Veggie Dip — أصابع الفلفل مع صلصة الخضار المشوية

06

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Olive Focaccia Labneh — ساندويتش اللبنة والزيتون بخبز الفوكاتشيا
- Berry Jam Danish — دانيش مربى التوت
- Zaatar Sandwich — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Chicken Caesar Salad — سلطة السيزر مع الدجاج
- Hummus Bl Tahini w Arabic Bread — حمص بالطحينة مع الخبز العربي
- Carrot Ginger Honey Soup — شوربة الجزر والزنجبيل مع العسل
- Wild Mushroom Soup — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Shawarma w Potato Harra — شاورما الحم مع بطاطا حرة
- Chicken Parmigiana w Sauteed Carrot & Mushroom (High Protein Low Carb) — دجاج برميجيانا مع الجزر والفطر (High Protein Low Carb)
- Peanut Shrimp w Fried Brown Rice — روبيان بصلصة الفول السوداني مع الأرز الأسمر
- Sweet Potato Stew w Couscous (Vegan) — يخنة البطاطا الحلوة مع الكوسكوس (Vegan)
- Tofu Laksa w Noodles (Vegan) — نودلز التوفو (Vegan)
- Mediterranean Tuna Sandwich — ساندويتش التونا والخضار

SNACKS — وجبات خفيفة
- Grapefruit Pomegranate Mix — قطع الجريب فروت والرمان
- Green Apple — تفاح أخضر
- Matcha Cheesecake — ماتشا تشيزكيك
- Cashew Nuts — كاجو

07

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Thyme Croissant — كرواسان الزعتر
- Cooked Muesli — خليط الشوفان المطبوخ
- Gouda Cheese Sandwich — ساندويتش جبنة الغودة

APPETIZERS — مقبلات
- Rainbow Orzo Salad — سلطة اورزو الملونة
- Endives Orange & Roasted Beet Salad — سلطة الانديف والبرتقال مع الشمندر المشوي
- Sweet Potato Zucchini Soup — شوربة البطاطا الحلوة والكوسة
- Lentil Soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Lasagna — لازانيا باللحم
- Chicken Tawook w Coleslaw & Potato Wedges — طاووق دجاج مع سلطة الملفوف والبطاطا
- Fish w Eggplant Peperonata Sauce (High Protein Low Carb) — سمك مع الباذنجان بصلصة الفلفل (High Protein Low Carb)
- Bulgur Cabbage Rolls (Vegan) — محشي الملفوف بالبرغل (Vegan)
- Thai Vegetable Fried Rice w Peas (Vegan) — أرز بالخضار على الطريقة التايلاندية مع البازيلاء (Vegan)
- Turkey Cranberry Sandwich — ساندويتش الحبش مع التوت

SNACKS — وجبات خفيفة
- Papaya — بابايا
- Peach — دراق (خوخ)
- Gluten-Free Chocolate Cake — كيك الشوكولاتة الخالية من الجلوتين
- Tomato Basil Mozzarella Skewers — اسياخ الموزاريلا مع الطماطم و الحبق

08

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Keshek Manakish — مناقيش كشك
- Cinnamon Oat Pancake w Honey — بانكيك الشوفان بالقرفة و العسل
- Labneh Sandwich — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Panzanella Salad (Chopped Veg w Beans) — سلطة الخضار المقطعة مع الفاصوليا
- Fattouch w Pomegranate Molasses — فتوش مع دبس الرمان
- Pumpkin Soup — شوربة اليقطين
- Creamy Vegetable Soup — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Pistachio Beef Roulade W Vegetables & Gravy Sauce (High Protein Low Carb) — لحم بالفستق مع الخضار والصلصة (High Protein Low Carb)
- Chicken Makhani w Rice — دجاج مكاني مع الأرز
- Gullah Moppin (sweet & sour) Fish w Potato Harra — سمك بصلصة الحلو الحامض مع بطاطا حرة
- Roasted Turmeric Vegetable Moghrabieh (Vegan) — مغربية الخضار المشوية (Vegan)
- Okra In Oil w Arabic Bread (Vegan) — بامية بالزيت مع الخبز العربي (Vegan)
- Veggie Burritos — لفائف الخضار المكسيكية

SNACKS — وجبات خفيفة
- Watermelon — بطيخ أحمر
- Banana — موز
- Blueberry Muffin — مافن التوت
- Veggie Mini Pizza — بيتزا بالخضار

09

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Cheese Quesadillas w Avocado Dip — كساديا الجبن مع صلصة الأفوكادو
- Branflakes — بران فليكس
- Zaatar Sandwich — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Chicken Avocado Salad — سلطة الدجاج بالأفوكادو
- Yogurt Cucumber Salad — سلطة الزبادي والخيار
- Turmeric Cauliflower Oat Soup — شوربة الشوفان والقرنبيط بالكركم
- Wild Mushroom Soup — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Kebbe Bel Saniyeh (Meat) — كبة بالصينية
- Chicken Curry w Cauliflower Rice (High Protein Low Carb) — كاري الدجاج مع القرنبيط المفروم (High Protein Low Carb)
- Balsamic Salmon w Sauteed Vegetables & Potato — سالمون بالبالساميك مع الخضار والبطاطا
- Beet Zoodles w Pesto Rosso (Vegetarian) — نودلز الشمندر بصلصة بيستو الطماطم (Vegetarian)
- Moroccan Chickpeas Couscous Bowl (Vegan) — طبق الكوسكوس والحمص على الطريقة المغربية (Vegan)
- CNC Halloumi Sandwich — ساندويتش CNC بجبنة الحلوم

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Fruits — فواكه مشكلة
- Red Apple — تفاح أحمر
- Orange Cake — كعكة البرتقال
- Pistachios — فستق

10

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Mushroom Egg Panini — ساندويتش البيض والفطر
- Cranberry Almond Butter Brioche — خبز البريوش بزبدة اللوز والتوت البري
- Mozzarella Sandwich — ساندويتش الموزاريلا

APPETIZERS — مقبلات
- Mango Ginger Sushi Salad — سلطة أرز السوشي مع المانجو والزنجبيل
- Season Salad — سلطة موسمية
- Salmon Chowder — شوربة السالمون
- Lentil soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Steak w Pesto Sauce & Potato Dauphinoise — ستيك اللحم بصلصة البيستو مع البطاطا بالكريمة
- Chicken Kabsa — كبسة الدجاج
- Fish w Butter Beans Stew (High Protein Low Carb) — يخنة السمك مع الفاصوليا البيضاء (High Protein Low Carb)
- Mediterranean Veggie Quiche (Vegetarian) — فطيرة الخضار (Vegetarian)
- Spicy Lentil w Tortilla Chips (Vegan) — عدس بالصلصة الحارة مع رقائق التورتيلا (Vegan)
- Chicken Mango Curry Sandwich — ساندويتش كاري الدجاج مع المانجو

SNACKS — وجبات خفيفة
- Red Grapes — عنب أحمر
- Mandarine — يوسف أفندي
- Brownie Cookie — كوكيز البراوني
- Rice Cake w Hummus Pesto Dip — كعكة الأرز مع الحمص بالبيستو

11

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Cheesy Turkey Crepe — كريب الجبن والحبش
- Almond Croissant — كرواسان اللوز
- Labneh Sandwich — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Tuna Pasta Salad — سلطة المعكرونة والتونا
- Tabbouleh — تبولة
- Gazpacho Soup (cold) — شوربة الخضار مع الطماطم والفلفل الحلو (باردة)
- Creamy Vegetable Soup — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Rice Bi Dfeen w Beef Cubes — أرز بالدفين مع مكعبات اللحم
- Chicken Fajitas w Lentil Mash (High Protein Low Carb) — فاهيتا الدجاج مع العدس المهروس (High Protein Low Carb)
- Fish w Potato In Roasted Pepper Sauce — سمك مع البطاطا بصلصة الفلفل المشوي
- Veggie Stuffed Pasta Shells (Vegetarian) — معكرونة محشية بالخضار (Vegetarian)
- Thai Rice Roll (Vegan) — لفائف الخضار التايلاندية (Vegan)
- Chicken Burger w Honey Mustard Coleslaw — برجر الدجاج مع الملفوف بصلصة الخردل والعسل

SNACKS — وجبات خفيفة
- Pomegranate — رمان
- Kiwi — كيوي
- Oreo Cheesecake — تشيز كيك أوريو
- Garlic Bread w Tomato Salsa — خبز بالثوم مع صلصة الطماطم

12

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Dried Mint Labneh Mix w Saj Bread — خبز الصاج مع اللبنة والنعناع
- Chocolate Oat Bar — أصابع الشوفان بالشوكولاتة
- Zaatar Sandwich — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Masala Roasted Carrot Salad — سلطة الجزر المشوي بالمسالا
- Grilled Halloumi Eggplant Salad — سلطة الباذنجان وجبنة الحلوم المشوي
- Asian Miso Soup — شوربة الميسو الآسيوية
- Wild Mushroom Soup — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Cheesy Beef Patty w Sweet Potato Mash & Onion Gravy (High Protein Low Carb) — أقراص اللحم بالجبن مع البطاطا الحلوة المهروسة وصلصة البصل (High Protein Low Carb)
- Chicken In Tahini Pink Sauce w Rice — دجاج بصلصة الطحينة الوردية والأرز
- Samkeh Harra w Arabic Bread — سمكة حرة مع الخبز العربي
- Roasted Vegetable Galette (Vegetarian) — فطيرة الخضار المشوية (Vegetarian)
- Vegetable Curry w Quinoa (Vegan) — كاري الخضار مع الكينوا (Vegan)
- Multi-Cereal Crab Sandwich — ساندويتش الكراب (سلطعون) بخبز متعدد الحبوب

SNACKS — وجبات خفيفة
- Dates — تمر
- Pear — كمثرى
- Peanut Butter Balls — كرات زبدة الفول السوداني
- Almonds — لوز

13

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Veggie Scrambled Egg Sandwich — ساندويتش البيض المخفوق والخضار
- Strawberry Oatmeal — عصيدة الشوفان بالفراولة
- Low Fat Kashkaval Sandwich — ساندويتش جبنة القشقوان

APPETIZERS — مقبلات
- Mushroom Walnut Rocca Salad — سلطة الجرجير مع الفطر والجوز
- Baba Ghanouj w Arabic Bread — بابا غنوج مع الخبز العربي
- Power Soup (Kale, Beertoot, Quinoa) — شوربة الطاقة (كرنب، شمندر، كينوا)
- Lentil Soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Potato Stew — يخنة اللحم والبطاطا
- Chicken w Ginger Sauce & Mixed Vegetables (High Protein Low Carb) — دجاج بصلصة الزنجبيل مع الخضار المشكلة (High Protein Low Carb)
- Shrimp Machboos — مجبوس روبيان
- Creamy Pumpkin Farfalle (Vegetarian) — باستا مع اليقطين بصلصة الطماطم والكريمة (Vegetarian)
- Cauliflower Masala w Chapati (Vegan) — قرنبيط ماسالا مع خبز الشباتي (Vegan)
- Tuna Avocado Club Sandwich — كلوب ساندويتش بالتونا والأفوكادو

SNACKS — وجبات خفيفة
- Orange Grapefruit Cuts — قطع البرتقال والجريب فروت
- Green Apple — تفاح أخضر
- Snickers Cookie — كوكيز شوكولاتة السنيكرز
- Sunbites w Labneh Chia — خبز مقرمش مع اللبنة والشيا

14

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Mixed Cheese Manakish — مناقيش بالجبنة
- Choco Peanut Butter w Rice Cake — كعك الأرز مع زبدة الفول السوداني بالشوكولاتة
- Labne Sandwich — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Coleslaw Salad — سلطة الملفوف
- Watermelon Vegan Poke Bowl — سلطة البطيخ الاحمر
- Adas Bl Hamoud (lemony lentil spinach soup) — شوربة العدس بالحامض
- Creamy Vegetable Soup — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Mushroom Beef Piccata w Brown Rice — شرائح اللحم بصلصة الفطر والأرز الأسمر
- Chicken Moghrabieh — مغربية الدجاج
- Cajun Fish w Cauliflower Mash (High Protein Low Carb) — سمك الكاجون مع القرنبيط المهروس (High Protein Low Carb)
- Sweet Potato Patty w Coconut Spinach Sauce (Vegan) — أقراص البطاطا الحلوة مع صلصة السبانخ وجوز الهند (Vegan)
- Grilled Tofu w Chimichurri Rice Noodles (Vegan) — توفو مشوي مع النودلز بصلصة الكزبرة والبقدونس (Vegan)
- Beef Kafta Hummus Wrap — لفائف كفتة اللحم والحمص

SNACKS — وجبات خفيفة
- Watermelon — بطيخ
- Plums — خوخ
- Lemon Tart — تارت الليمون
- Vietnamese Rice Roll — لفائف الخضار بعجينة الأرز

15

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Balila w Arabic Bread & Vegetables — بليلة مع الخبز العربي والخضار
- Cinnamon Roll — لفائف القرفة
- Zaatar Sandwich — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Carrot Ginger Salad — سلطة الجزر والزنجبيل
- Almond Chicken Salad — سلطة الدجاج باللوز
- Ramen Noodles Soup — شوربة النودلز والخضار
- Wild Mushroom Soup — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Roast Beef Freekeh — فريكة لحم مشوي
- Chicken Ballotine w Green Beans (High Protein Low Carb) — لفائف الدجاج المحشية مع الفاصوليا الخضراء (High Protein Low Carb)
- Fish Soya w Kale Potato Souffle — سمك بصلصة الصويا مع سوفلي البطاطا والكيل
- Lasagna Verde (Vegetarian) — لازانيا الخضار (Vegetarian)
- Beans & Rice Jambalaya (Vegan) — جمبالايا الأرز والفاصوليا (Vegan)
- Halloumi Sandwich w Tomato Date Paste — ساندويتش جبنة الحلوم مع صلصة الطماطم والتمر

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mango Kiwi Cuts — قطع المانجو والكيوي
- Banana — موز
- Cinnamon Coffee Cupcake — كب كيك بالقهوة والقرفة
- Walnuts — جوز

16

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Boiled Egg Sandwich — ساندويتش البيض المسلوق
- Weetabix — رقائق الفطور (ويتبكس)
- Gouda Cheese Sandwich — ساندويتش جبنة الغودة

APPETIZERS — مقبلات
- Shrimps Asparagus Fusilli Salad — سلطة الباستا مع الروبيان والهليون
- Fattouch — فتوش
- Minestrone Soup — شوربة الخضار الإيطالية
- Lentil Soup — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Asian Steak w Cabbage Vegetable Rice (High Protein Low Carb) — ستيك اللحم على الطريقة الاسيوية مع الملفوف المفروم (High Protein Low Carb)
- Hawaiian Chicken w Coconut Rice — دجاج بالاناناس مع أرز بجوز الهند
- Fish w Tortellini In Creamy Saffron Sauce — سمك مع التورتيليني بصلصة الزعفران بالكريمة
- Risotto Stuffed Capsicum (Vegetarian) — محشي الفلفل بالريزوتو (Vegetarian)
- Pumpkin Kebbe (Vegan) — كبة اليقطين (Vegan)
- Beef Burritos — لفائف الخبز المكسيكي باللحم

SNACKS — وجبات خفيفة
- Papaya — بابايا
- Red Apple — تفاح أحمر
- Choco Orange Truffles — ترفل الشوكولاته والبرتقال
- Tortilla Chips w Guacamole Dip — رقائق التورتيلا مع صلصة الافوكادو

17

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Turkey Bagel w Cranberry Spread ○ — بيجل الحبش مع صلصة التوت
- Apple Almond Butter Oat Bar ○ — أصابع الشوفان بزبدة اللوز والتفاح
- Labneh Sandwich ○ — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Thai Salad ○ — سلطة تايلاندية
- Jabaliyeh Salad (Feta, Potato) ○ — سلطة جبلية (بطاطا وجبنة الفيتا)
- Broccoli Mac & Cheese Soup ○ — شوربة الباستا والجبن مع البروكولي
- Creamy Vegetable Soup ○ — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- French Beef Stew w White Rice ○ — يخنة اللحم على الطريقة الفرنسية مع الأرز
- Lemony Chicken Piccata w Roasted Zucchini ○ — شرائح الدجاج بصلصة الليمون مع الكوسة المشوية
- Honey Mustard Salmon w Herbed Potato Cubes ○ — سالمون بصلصة الخردل والعسل مع البطاطا بالأعشاب
- Artichoke Vegetable Quiche ○ — فطيرة الخضار والخرشوف
- Green Beans In Oil w Arabic Bread ○ — فاصوليا خضراء بالزيت مع الخبز العربي
- Shrimp Avocado Sandwich ○ — ساندويتش الروبيان والأفوكادو

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Fruits ○ — فواكه مشكلة
- Mandarine ○ — يوسف أفندي
- Caramel Banana Mille Feuille ○ — ميل فوي الموز والكراميل
- Chicken Samboosa ○ — سمبوسة دجاج

18

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Olive Labneh w Multi-Cereal Sliced Bread ○ — لبنة بالزيتون مع شرائح الخبز المتعدد الحبوب
- Banana Cream Pancake ○ — بان كيك بالكريمة والموز
- Zaatar Sandwich ○ — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Chimichurri Steak Salad ○ — سلطة الستيك بصلصة الكزبرة والبقدونس
- Oriental Salad ○ — سلطة شرقية
- Harira Soup ○ — شوربة الحريرة
- Wild Mushroom Soup ○ — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Kafta w Potato ○ — كفتة اللحم والبطاطا
- Chicken Mandi w Rice ○ — مندي دجاج
- Shrimp Cashew Nuts ○ — روبيان بصلصة الكاجو
- Broccoli Quinoa Cake w Sauteed Cabbage & Mushroom ○ — كيكة الكينوا والبروكولي مع الملفوف والفطر
- Sweet Potato Lentil Bean Chili ○ — عدس مع الفاصوليا الحارة والبطاطا الحلوة
- Egg Salad Wrap ○ — لفائف البيض والخضار

SNACKS — وجبات خفيفة
- Pineapple ○ — أناناس
- Kiwi ○ — كيوي
- Mahalabia ○ — مهلبية
- Peanuts ○ — فول سوداني

19

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- CNC Cheese Spread w Shaboura ○ — جبنة CNC مع شابورة
- Peanut Butter Oatmeal ○ — عصيدة الشوفان والفول السوداني
- Mozzarella Sandwich ○ — ساندويتش الموزاريلا

APPETIZERS — مقبلات
- Freekeh Beetroot Fava Bean Salad ○ — سلطة الفريكة مع الشمندر والفول الأخضر
- Purslane Tomato Cucumber Salad ○ — سلطة البربير مع الطماطم والخيار
- Creamy Asparagus Peas Soup ○ — شوربة الهليون والبازيلاء
- Lentil Soup ○ — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Pepper Steak w Vegetable Medley ○ — ستيك لحم بصلصة الفلفل مع الخضار
- BBQ Gravy Chicken Patty w Sweet Potato Mash ○ — اقراص الدجاج بصلصة الباربكيو والبطاطا الحلوة المهروسة
- Fish w Turmeric Vegetable Rice ○ — سمك مع أرز بالخضار والكركم
- Pesto Orzo Stuffed Tomato ○ — محشي الطماطم بالأورزو والبيستو
- Moudardara (Lentil & Rice) ○ — مدردرة (عدس وأرز)
- Falafel Burger ○ — برجر الفلافل

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Fruits ○ — فواكه مشكلة
- Banana ○ — موز
- Nutella Chocolate Truffles ○ — ترفل نوتيلا
- Vegetables Samboosa ○ — سمبوسة خضار

20

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Cheddar Swirl Bun ○ — لفائف الجبن
- Fruits & Fiber Flakes ○ — رقائق الفطور بالفواكه المجففة
- Labneh Sandwich ○ — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Chicken Rocca salad ○ — سلطة الجرجير والدجاج
- Chopped Chili Salad ○ — سلطة الخضار والفلفل الحار
- Chickpea Tomato Coconut Curry Soup ○ — شوربة الكاري بالحمص والطماطم
- Creamy Vegetable Soup ○ — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Roast Beef w Vegetables & Potato Boulangere ○ — لحم مشوي مع الخضار وشرائح البطاطا والبصل
- Chicken Tikka w Saffron Rice & Green Sauce ○ — تكة دجاج مع الأرز بالزعفران والصلصة الخضراء
- Mixed Seafood Vegetable Zoodles ○ — زودل الخضار بثمار البحر
- Vegetarian Shepherd Stew w Mashed Potato ○ — طبق الخضار والبطاطا المهروسة
- Roasted Cauliflower w Tahini & Arabic Bread ○ — قرنبيط مشوي بصلصة الطحينة والخبز العربي
- Chicken BBQ Pizza ○ — بيتزا الدجاج بصلصة الباربيكيو

SNACKS — وجبات خفيفة
- Sweet Melon ○ — شمام
- Green Apple ○ — تفاح أخضر
- Cinnamon Raisin Pretzel ○ — كعك مملح مع الزبيب والقرفة
- Paprika Parmesan Granola Flakes ○ — رقائق الجرانولا بجبنة البارميزان والبابريكا

21

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Mexican Egg Burritos ○ — لفائف الخبز المكسيكي مع البيض
- Date Croissant ○ — كرواسان التمر
- Zaatar Sandwich ○ — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Asian Peanut Cabbage Salad ○ — سلطة الملفوف والفول السوداني الاسيوية
- Pesto Hummus w Arabic Bread ○ — حمص بالبيستو مع الخبز
- Asparagus Potato Soup ○ — شوربة البطاطا والهليون
- Wild Mushroom Soup ○ — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Provencal ○ — يخنة اللحم مع الخضار
- Creamy Mustard Chicken w Farfalle Pasta ○ — دجاج بصلصة الكريمة والخردل مع الباستا
- Moroccan Spiced Fish w Sweet Potato Mash ○ — سمك على الطريقة المغربية مع البطاطا الحلوة المهروسة
- Dhal Makhani w Naan Bread ○ — دال العدس والفاصوليا بالصلصة الحمراء مع خبز النان
- Tofu Stir Fry w Rice ○ — أرز بالخضار والتوفو
- Chicken Tawook Wrap ○ — لفائف الشيش طاووق

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Grapes ○ — عنب مشكل
- Nectarine ○ — نكتارين (خوخ)
- Pecan Bar ○ — أصابع جوز البيكان
- CNC Trail Mix ○ — مكسرات مع فواكه مجففة

22

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Thyme Manakish ○ — مناقيش الزعتر
- Oatmeal Berry Smoothie ○ — سموذي الشوفان والتوت البري
- Low Fat Kashkaval Sandwich ○ — ساندويتش جبنة القشقوان

APPETIZERS — مقبلات
- Grilled Pineapple Teriyaki Quinoa Salad ○ — سلطة الكينوا مع الأناناس وصلصة التريياكي
- Italian Turkey Salad ○ — سلطة الحبش الايطالية
- Mexican Chicken Soup ○ — شوربة الدجاج المكسيكية
- Lentil Soup ○ — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Goulash w Macaroni ○ — يخنة اللحم والخضار مع المعكرونة
- Tuscan Chicken w White Beans ○ — دجاج مع الفاصوليا البيضاء
- Fish Machboos ○ — مجبوس سمك
- Grilled Veggie Sushi Roll ○ — لفائف السوشي بالخضار المشوية
- Baked Falafel w Tahini & Arabic Bread ○ — أقراص الفلافل مع الطحينة والخبز العربي
- Roast Beef Panini ○ — ساندويتش اللحم المشوي

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mango Strawberry Cuts ○ — قطع المانجو والفراولة
- Banana ○ — موز
- English Cake w Chocolate Chips ○ — كيك بقطع الشوكولاتة
- Nachos w Cheese Dip ○ — شيبس الناشوز مع الجبن

23

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Foul Mdammas w Arabic Bread ○ — فول مدمس مع الخبز العربي
- Muesli ○ — رقائق الشوفان
- Labneh Sandwich ○ — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Green Salad ○ — سلطة خضراء
- Kale Shrimp Caesar Salad ○ — سلطة السيزر بالروبيان والكرنب (الكيل)
- Roasted Tomato Basil Soup ○ — شوربة الطماطم والريحان
- Creamy Vegetable Soup ○ — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Pepper Steak w Sauteed Green Beans ○ — ستيك لحم بصلصة الفلفل مع الفاصوليا الخضراء
- Mexican Chicken w Brown Rice ○ — دجاج مكسيكي مع الأرز الأسمر
- Vietnamese Salmon Patty w Garlic Mashed Potato ○ — أقراص السالمون مع البطاطا المهروسة بالثوم
- Quinoa Chickpeas Stuffed Pepper ○ — محشي الفلفل بالكينوا والحمص
- Bulgur Moudardara (Lentil) ○ — مدردرة برغل (عدس)
- Tuna Sandwich w Bean Sprouts & Red Cabbage ○ — ساندويتش التونا مع براعم الفاصوليا والملفوف الأحمر

SNACKS — وجبات خفيفة
- Papaya ○ — بابايا
- Red Apple ○ — تفاح أحمر
- Strawberry Cheesecake ○ — تشيز كيك الفراولة
- Beef Samboosa ○ — سمبوسة لحم

24

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Turkey Cheese Roll ○ — لفائف الجبن والحبش
- Choco Almond Butter Manakish ○ — مناقيش زبدة اللوز بالشوكولاتة
- Zaatar Sandwich ○ — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Garden Salad ○ — سلطة الخضار
- Tuna Niçoise Salad ○ — سلطة التونا مع البيض، البطاطا، والفاصوليا الخضراء
- Potato Leeks Soup ○ — شوربة البطاطا والكراث
- Wild Mushroom Soup ○ — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Stuffed Beef Zucchini w Vermicelli Rice (Beef Ablama) ○ — محشي الكوسة باللحم مع أرز بالشعيرية
- Orange Chicken w Saffron Potato ○ — دجاج بالبرتقال مع أرز بالزعفران
- Fish w Pesto Coconut Sauce & Pumpkin Cubes ○ — سمك بصلصة البيستو وجوز الهند مع قطع اليقطين
- Jacket Potato w Beetroot Ratatouille ○ — بطاطا مخبوزة مع الخضار والشمندر
- Veggie Quesadillas ○ — كساديا الخضار
- Rocca Balsamic Chicken Sandwich ○ — ساندويتش الدجاج بالبالساميك والجرجير

SNACKS — وجبات خفيفة
- Watermelon ○ — بطيخ أحمر
- Mandarine ○ — يوسف أفندي
- Peach And Cream Muffin ○ — مافن الخوخ والكريمة
- Almonds ○ — لوز

25

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Cheese Zaatar Quiche ○ — فطيرة الجبن والزعتر
- Custard Danish ○ — دانيش بالكسترد
- Gouda Cheese Sandwich ○ — ساندويتش جبنة الغودة

APPETIZERS — مقبلات
- Mexican Spinach Salad ○ — سلطة السبانخ المكسيكية
- Rocca Caprese Salad ○ — سلطة الجرجير مع الموزريلا والطماطم
- Turmeric Oat Cabbage Soup ○ — شوربة الشوفان والملفوف بالكركم
- Lentil Soup ○ — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Kabsa ○ — كبسة لحم
- Chicken Cordon Bleu w Roasted Vegetables ○ — دجاج كوردون بلو مع الخضار المشوية
- Fish Kabab w Tahini Sauce & Arabic Bread ○ — كباب سمك مع صلصة الطحينة والخبز العربي
- Vegetable Gnocchi ○ — بطاطا نيوكي الخضار
- Rice Sweet Potato Bowl ○ — طبق البطاطا الحلوة مع الارز
- Smoked Salmon Club Sandwich ○ — كلوب ساندويتش السالمون المدخن

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mixed Fruits ○ — فواكه مشكلة
- Kiwi ○ — كيوي
- Chocolate Mendiant ○ — قطع الشوكولاتة مع المكسرات والفواكه الجففة
- Shaboora w Eggplant Beetroot Moutabal ○ — شابورة مع متبل الباذنجان بالشمندر

26

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Parmesan Thyme Omelet w Sliced Bread ○ — عجة البيض بالزعتر والبارميزان مع شرائح الخبز
- Peanut Butter Pancake w Salted Caramel ○ — بان كيك بزبدة الفول السوداني والكراميل المملح
- Labneh Sandwich ○ — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- CNC Combo Salad ○ — سلطة CNC كومبو
- Italian Leafy Salad ○ — سلطة الخضار الورقية الايطالية
- Green Detox Soup ○ — شوربة الديتوكس الخضراء
- Creamy Vegetable Soup ○ — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Teriyaki w Vegetables Noodles ○ — لحم بصلصة الترياكي مع نودلز الخضار
- Peruvian Chicken w Tangy Sauce & Potato Wedges ○ — دجاج على الطريقة البيروفية مع البطاطا
- Mexican Shrimp Wrap ○ — لفائف الروبيان المكسيكية
- Green Beans In Oil w Arabic Bread ○ — فاصوليا خضراء بالزيت مع الخبز العربي
- Koshari ○ — كشري
- Curried Chickpeas Sandwich ○ — ساندويتش حمص بالكاري

SNACKS — وجبات خفيفة
- Red Grapes ○ — عنب أحمر
- Pear ○ — كمثرى
- Mango Chia Pudding ○ — بودنغ المانجو والشيا
- Spinach Samboosa ○ — سمبوسة سبانخ

27

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Cucumber Halloumi Bagel ○ — بيجل جبنة الحلوم والخيار
- Cranberry Oat Bar ○ — أصابع الشوفان بالتوت
- Zaatar Sandwich ○ — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Kale Quinoa Wasabi Salad ○ — سلطة الكيل مع الكينوا والوسابي
- Greek Salad ○ — سلطة يونانية
- Thai Pumpkin Coconut Soup ○ — شوربة اليقطين وجوز الهند التايلاندية
- Wild Mushroom Soup ○ — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Roast Beef w Oriental Rice ○ — لحم مشوي مع الأرز على الطريقة الشرقية
- Chicken Florentine w Baby Potato ○ — دجاج بالصلصة البيضاء والبطاطا
- Chia Quinoa Fish Cake w Avocado Sauce ○ — كيك السمك بالكينوا مع صلصة الأفوكادو
- Ravioli w Vegetable Marinara Sauce ○ — رافيولي بصلصة الطماطم والخضار
- Pistachio Falafel Wrap ○ — فلافل بالخبز العربي مع الفستق الحلبي
- Chicken Submarine ○ — سابمرين دجاج

SNACKS — وجبات خفيفة
- Dates ○ — تمر
- Green Apple ○ — تفاح أخضر
- Coconut Cookie ○ — بسكويت جوز الهند
- Sweet & Spicy Nuts ○ — مكسرات حلوة وحارة

28

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Mixed Cheese Waffle w Pesto ○ — وافل بالجبن والبيستو
- Acai Breakfast Bowl ○ — سموذي توت الأساي
- Mozzarella Sandwich ○ — ساندويتش الموزاريلا

APPETIZERS — مقبلات
- Tex Mex Salad ○ — سلطة التكس مكس المكسيكية
- Mixed Greens Feta Salad ○ — سلطة خضراء مع جبنة الفيتا
- Veggie Noodles Soup ○ — شوربة النودلز والخضار
- Lentil Soup ○ — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Paleo w Broccoli ○ — لحم بصلصة جوز الهند مع البروكولي
- Moroccan Chicken w Couscous ○ — دجاج على الطريقة المغربية مع الكوسكوس
- Seafood Paella ○ — بايلا بثمار البحر
- Smoky Potato Chickpea Stew ○ — يخنة البطاط المدخنة والحمص
- Turmeric Veggie Patty w Tahini Beet Sauce ○ — أقراص الخضار بالكركم مع صلصة الطحينة والشمندر
- Croque Monsieur (Turkey And Cheese) ○ — شرائح الخبز المحمص مع الجبن والحبش

SNACKS — وجبات خفيفة
- Orange Grapefruit Cuts ○ — قطع البرتقال والجريب فروت
- Apricot ○ — مشمش
- Choco Tart ○ — تارت الشوكولاته
- Pretzels ○ — كعك مملح

29

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Sundried Tomato Feta Focaccia ○ — جبنة الفيتا بخبز الفوكاتشيا والطماطم المجففة
- Sahlab w Kaak ○ — سحلب مع الكعك
- Labneh Sandwich ○ — ساندويتش اللبنة

APPETIZERS — مقبلات
- Mediterranean Artichoke Salad ○ — سلطة الخرشوف المتوسطية
- Yakitori Chicken Noodles Salad ○ — سلطة النودلز والدجاج
- Macadamia Broccoli Soup ○ — شوربة البروكلي والمكاديميا
- Creamy Vegetable Soup ○ — شوربة الخضار بالكريمة

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Cheesy Meatballs w Tomato Spaghetti ○ — كرات اللحم بالجبن مع المعكرونة بالصلصة الحمراء
- Huli Huli Chicken w Cauliflower Rice ○ — دجاج بصلصة الحلو الحامض مع القرنبيط المفروم
- Fish Kabsa ○ — كبسة سمك
- Zucchini Tomato Gratin ○ — غراتان الكوسة والطماطم
- Dhal w Chapati Bread ○ — دال (عدس) مع خبز الشاباتي
- Chicken Quessadillas ○ — لفائف الخبز المكسيكي بالدجاج

SNACKS — وجبات خفيفة
- Watermelon ○ — بطيخ أحمر
- Banana ○ — موز
- Pistachio Nut Butter Bar ○ — أصابع الشوفان و الفستق الحلبي
- Black Bean Hummus w Rice Cake ○ — كعكة الأرز مع الحمص بالفاصوليا السوداء

30

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Sumac Labne w Arabic Bread ○ — لبنة بالسماق مع الخبز العربي
- Cheese Croissant ○ — كرواسان الجبن
- Zaatar Sandwich ○ — ساندويتش الزعتر

APPETIZERS — مقبلات
- Oriental Cabbage Salad ○ — سلطة الملفوف الشرقية
- Moghrabieh Pomegranate Salad ○ — سلطة المغربية بالرمان
- Lemon Chicken Orzo Soup ○ — شوربة الاورزو والدجاج بالليمون
- Wild Mushroom Soup ○ — شوربة الفطر البري

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Sheikh Al Mahshi w Vermicelli Rice ○ — شيخ المحشي مع أرز بالشعيرية
- Chicken Caesar Lasagna ○ — لازانيا الدجاج
- Fish w Zaatar Salsa Verde & Sweet Potato ○ — سمك مع صلصة الزعتر والبطاطا الحلوة
- Pizza On Toast ○ — توست بحشوة البيتزا
- Pumpkin Patty w Cilantro Tahini Sauce ○ — أقراص اليقطين مع صلصة الطحينة بالكزبرة
- Veggie Labne Focaccia ○ — ساندويتش الخضار واللبنة بخبز الفوكاتشيا

SNACKS — وجبات خفيفة
- Mango Kiwi Cuts ○ — قطع المانجو والكيوي
- Red Apple ○ — تفاح أحمر
- Berry Pie ○ — فطيرة التوت
- Peanuts ○ — فول سوداني

31

DAIRY BEVERAGE — منتج ألبان
- Low Fat Plain Yogurt ○ — زبادي قليل الدسم
- Fruit Yogurt ○ — زبادي بالفواكه
- Low Fat Milk ○ — حليب قليل الدسم
- Low Fat Laban ○ — لبن قليل الدسم

BREAKFAST — فطور
- Avocado Boiled Egg On Toast ○ — أفوكادو وبيض مسلوق على توست
- Granola Greek Yogurt w Fruit ○ — زبادي يوناني بالجرانولا والفواكه
- Low Fat Kashkaval Sandwich ○ — ساندويتش جبنة القشقوان

APPETIZERS — مقبلات
- Caesar Salad ○ — سلطة السيزر
- Beetroot Salad ○ — سلطة الشمندر
- Sweet Corn Soup ○ — شوربة الذرة الحلوة
- Lentil Soup ○ — شوربة العدس

MAIN COURSES — أطباق رئيسية
- Beef Rouladen w Sauteed Vegetables ○ — لفائف اللحم والحبش بصلصة الخردل والخضار
- Chicken Mloukhiah (mallow) w Rice ○ — ملوخية الدجاج مع الأرز
- Lemon Asparagus Salmon w Macaroni ○ — سالمون بصلصة الهليون والليمون مع المعكرونة
- Veggie Pesto Risotto ○ — ريزوتو الخضار بالبيستو
- Masala Green Peas Cauliflower Stew ○ — يخنة البازيلاء والقرنبيط بالمسالا
- Lahm Bi Ajin (Beef Pie) ○ — لحم بعجين (فطيرة اللحم)

SNACKS — وجبات خفيفة
- Papaya ○ — بابايا
- Mandarine ○ — يوسف أفندي
- Tiramisu ○ — تيراميسو
- Mini Cheese Croissant ○ — كرواسان الجبن

OUR PROGRAMS

Full Diet	Lite Xpress	PM Package	AM Package	Lunch Box
1 Dairy	1 Dairy	2 Appetizers	1 Dairy	1 Dairy
1 Breakfast	1 Breakfast	2 Main Courses	1 Breakfast	1 Appetizer
2 Appetizers	2 Appetizers	1 Snack	1 Appetizer	1 Main Course
2 Main Courses	2 Main Courses		1 Main Course	1 Snack
2 Snacks	1 Snack		1 Snack	

* Fruits might be replaced depending on the season

Checked by: _____

www.carlton-nutrition-center.com

Kingdom of Bahrain - Manama T: 17 255044
Kingdom of Saudi Arabia - Khobar T: 013 8147070

Carlton Nutrition Center