



## WHERE TASTE MEETS HEALTH

# Menu

NAME: \_\_\_\_\_

CNC ID: \_\_\_\_\_

MOBILE: \_\_\_\_\_

VEGAN
  SPICY
  HIGH PROTEIN LOW CARB

## 05

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Egg shakshouka w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• شكنوكة البيض والطماطم مع الخبز العربي
	<input type="checkbox"/>	• Mocha banana chia oatmeal	<input type="checkbox"/>	• عسيدة الشوفان بالموز وبذور الشيا	<input type="checkbox"/>	• عسيدة الشوفان بالموز وبذور الشيا
	<input type="checkbox"/>	• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Oriental cauliflower salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة شرقية مع القرنبيط
	<input type="checkbox"/>	• Steak rocca salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الجرجير مع شرائح اللحم	<input type="checkbox"/>	• سلطة الجرجير مع شرائح اللحم
	<input type="checkbox"/>	• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Rosemary steak w sweet potato veggie cubes	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• ستيك اللحم بأكليل الجبل مع البطاطا الحلوة والخضار
	<input type="checkbox"/>	• Chicken w oriental rice & minced beef	<input type="checkbox"/>	• دجاج مع الأرز باللحم المفروم	<input type="checkbox"/>	• دجاج مع الأرز باللحم المفروم
	<input type="checkbox"/>	• Seafood tagliatelle	<input type="checkbox"/>	• باستا تالياتيلي بثمار البحر	<input type="checkbox"/>	• باستا تالياتيلي بثمار البحر
	<input type="checkbox"/>	• Pumpkin bulgur patty w beetroot hummus	<input type="checkbox"/>	• أقراص اليقطين والبرغل مع الحمص بالشمندر	<input type="checkbox"/>	• أقراص اليقطين والبرغل مع الحمص بالشمندر
	<input type="checkbox"/>	• Pizza margherita	<input type="checkbox"/>	• بيتزا مارجريتا	<input type="checkbox"/>	• بيتزا مارجريتا

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Grapes	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• عنب
	<input type="checkbox"/>	• Walnut banana cake	<input type="checkbox"/>	• كيك الموز والجوز	<input type="checkbox"/>	• كيك الموز والجوز
	<input type="checkbox"/>	• Capsicum sticks w roasted veggie dip	<input type="checkbox"/>	• أمابع الفلفل مع صلصة الخضار المشوية	<input type="checkbox"/>	• أمابع الفلفل مع صلصة الخضار المشوية
	<input type="checkbox"/>	• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم

## 08

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Keshek manakish	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• منطقيش بالكشك
	<input type="checkbox"/>	• Cinnamon oat pancake w honey	<input type="checkbox"/>	• بانكيك الشوفان بالقرنفة والعسل	<input type="checkbox"/>	• بانكيك الشوفان بالقرنفة والعسل
	<input type="checkbox"/>	• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Panzanella salad (chopped veg w beans)	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة الخضار المقطعة مع الفاصوليا
	<input type="checkbox"/>	• Fattouch w pomegranate molasses	<input type="checkbox"/>	• فتوش مع دبس الرمان	<input type="checkbox"/>	• فتوش مع دبس الرمان
	<input type="checkbox"/>	• Salmon chowder	<input type="checkbox"/>	• شوربة السلمون	<input type="checkbox"/>	• شوربة السلمون

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Italian meat balls w vegetables ratatouille	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• كرات اللحم الإيطالية مع الخضار
	<input type="checkbox"/>	• Chicken makhani w rice	<input type="checkbox"/>	• دجاج مكاني مع الأرز	<input type="checkbox"/>	• دجاج مكاني مع الأرز
	<input type="checkbox"/>	• Gullah moppin (sweet & sour) fish w potato harra	<input type="checkbox"/>	• سمك بصلصة الحلو الحامض مع بطاطا حرة	<input type="checkbox"/>	• سمك بصلصة الحلو الحامض مع بطاطا حرة
	<input type="checkbox"/>	• Turmeric veggie patty w tahini beet sauce	<input type="checkbox"/>	• أقراص الخضار بالكركم مع صلصة الطحينة والشمندر	<input type="checkbox"/>	• أقراص الخضار بالكركم مع صلصة الطحينة والشمندر
	<input type="checkbox"/>	• Chicken fajitas wrap	<input type="checkbox"/>	• لفائف فاهيتا الدجاج	<input type="checkbox"/>	• لفائف فاهيتا الدجاج

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Watermelon	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• بطيخ أحمر
	<input type="checkbox"/>	• Blueberry muffin	<input type="checkbox"/>	• مافن التوت	<input type="checkbox"/>	• مافن التوت
	<input type="checkbox"/>	• Mini veggie pizza	<input type="checkbox"/>	• بيتزا بالخضار	<input type="checkbox"/>	• بيتزا بالخضار
	<input type="checkbox"/>	• Low fat laban	<input type="checkbox"/>	• لبن قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• لبن قليل الدسم

## 11

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Rice bi dfeen w beef cubes	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• أرز بالدفين مع مكعبات اللحم
	<input type="checkbox"/>	• Almond croissant	<input type="checkbox"/>	• كروسان اللوز	<input type="checkbox"/>	• كروسان اللوز
	<input type="checkbox"/>	• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Tuna pasta salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة المعكرونة والتونا
	<input type="checkbox"/>	• Tabbouleh	<input type="checkbox"/>	• تبولنة	<input type="checkbox"/>	• تبولنة
	<input type="checkbox"/>	• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Cheesy beef patty w sweet potato & onion gravy	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• أرز بالدفين مع مكعبات اللحم فاهيتا الدجاج مع العدس المهروس مع السمك مع البطاطا بصلصة الفلفل المشوي
	<input type="checkbox"/>	• Chicken in tahini pink sauce w rice	<input type="checkbox"/>	• دجاج مع الأرز مع صلصة الطحينة الورديّة والأرز	<input type="checkbox"/>	• دجاج مكاني مع الأرز
	<input type="checkbox"/>	• Samkeh	<input type="checkbox"/>	• سمكة حرة مع الخبز العربي	<input type="checkbox"/>	• سمكة حرة مع الخبز العربي
	<input type="checkbox"/>	• Vegetable curry w quinoa	<input type="checkbox"/>	• كاري الخضار مع الكينوا	<input type="checkbox"/>	• كاري الخضار مع الكينوا
	<input type="checkbox"/>	• Multi-cereal crab sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الكراب (سلطعون) يخبز متعدد الحبوب	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الكراب (سلطعون) يخبز متعدد الحبوب

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Sweet melon kiwi pomegranate mix	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• قطع الشمام الكيوي والرمان
	<input type="checkbox"/>	• Oreo cheesecake	<input type="checkbox"/>	• تشيز كيك أوريو	<input type="checkbox"/>	• تشيز كيك أوريو
	<input type="checkbox"/>	• Garlic bread w tomato salsa	<input type="checkbox"/>	• خبز بالثوم مع صلصة الطماطم	<input type="checkbox"/>	• خبز بالثوم مع صلصة الطماطم
	<input type="checkbox"/>	• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

## 14

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Mixed cheese manakish	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• منطقيش بالجبنة
	<input type="checkbox"/>	• Choco peanut butter w rice cake	<input type="checkbox"/>	• كعك الأرز مع زبدة الفول السوداني بالشوكولاتة	<input type="checkbox"/>	• كعك الأرز مع زبدة الفول السوداني بالشوكولاتة
	<input type="checkbox"/>	• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Coleslaw salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة الملفوف
	<input type="checkbox"/>	• Chef salad (turkey & cheese)	<input type="checkbox"/>	• سلطة الشيف (جبن وحبيش)	<input type="checkbox"/>	• سلطة الشيف (جبن وحبيش)
	<input type="checkbox"/>	• Adas bl hamoud (lemony lentil spinach soup)	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس بالحماض	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس بالحماض

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Mushroom beef piccata w brown rice	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• شرائح اللحم بصلصة الفطر والأرز الأسمر مغربية الدجاج مع الكينوا
	<input type="checkbox"/>	• Chicken moghrabieh	<input type="checkbox"/>	• دجاج مغربي	<input type="checkbox"/>	• دجاج مغربي
	<input type="checkbox"/>	• Cajun fish w cauliflower rice	<input type="checkbox"/>	• سمك الكاجون مع القرنبيط	<input type="checkbox"/>	• سمك الكاجون مع القرنبيط
	<input type="checkbox"/>	• Grilled tofu w chimichurri	<input type="checkbox"/>	• توفو مشوي مع التودلز بصلصة الكزبرة والبقدونس	<input type="checkbox"/>	• توفو مشوي مع التودلز بصلصة الكزبرة والبقدونس
	<input type="checkbox"/>	• Beef kafta hummus wrap	<input type="checkbox"/>	• لفائف كفتة اللحم والحمص	<input type="checkbox"/>	• لفائف كفتة اللحم والحمص

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Watermelon	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• بطيخ أحمر
	<input type="checkbox"/>	• Lemon tart	<input type="checkbox"/>	• تارت الليمون	<input type="checkbox"/>	• تارت الليمون
	<input type="checkbox"/>	• Vietnamese rice roll	<input type="checkbox"/>	• لفائف الخضار بعجينة الأرز	<input type="checkbox"/>	• لفائف الخضار بعجينة الأرز
	<input type="checkbox"/>	• Low fat milk	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم

## 01

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Egg salad wrap	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• لفائف سلطة البيض
	<input type="checkbox"/>	• Pecan berry cream cheese w sliced bread	<input type="checkbox"/>	• شرائح الخبز مع الجبن، التوت، وجوز البقان	<input type="checkbox"/>	• شرائح الخبز مع الجبن، التوت، وجوز البقان
	<input type="checkbox"/>	• Mozzarella sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الموزاريلا	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الموزاريلا

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Mexican shrimps salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة الروبيان المكسيكية
	<input type="checkbox"/>	• Roasted chickpea feta salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الحمص المحمص والفيتا	<input type="checkbox"/>	• سلطة الحمص المحمص والفيتا
	<input type="checkbox"/>	• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Sweet & sour beef w fried rice	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• لحم بصلصة الحلو الحامض مع الأرز
	<input type="checkbox"/>	• Chicken cacciatore w roasted potatoes	<input type="checkbox"/>	• دجاج بصلصة الطماطم الحارة والفطر مع البطاطا المشوية	<input type="checkbox"/>	• دجاج بصلصة الطماطم الحارة والفطر مع البطاطا المشوية
	<input type="checkbox"/>	• Harissa crusted fish w veggie pumpkin	<input type="checkbox"/>	• سمك بالهريسة مع اليقطين والخضار	<input type="checkbox"/>	• سمك بالهريسة مع اليقطين والخضار
	<input type="checkbox"/>	• Moujadara (mashed lentil & rice)	<input type="checkbox"/>	• مجردة (عدس وأرز مهروس)	<input type="checkbox"/>	• مجردة (عدس وأرز مهروس)
	<input type="checkbox"/>	• Mexican beef burger w cheese	<input type="checkbox"/>	• برجر اللحم والجبن على الطريقة المكسيكية	<input type="checkbox"/>	• برجر اللحم والجبن على الطريقة المكسيكية

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Mango	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• مانجو
	<input type="checkbox"/>	• Cnc biscuit	<input type="checkbox"/>	• بسكويت CNC	<input type="checkbox"/>	• بسكويت CNC
	<input type="checkbox"/>	• Crackers w pesto rosso dip	<input type="checkbox"/>	• رقائق الخبز مع صلصة بيستو الطماطم	<input type="checkbox"/>	• رقائق الخبز مع صلصة بيستو الطماطم
	<input type="checkbox"/>	• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم

## 03

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Herbed scrambled egg sandwich	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش البيض المخفوق بالأعشاب
	<input type="checkbox"/>	• Waffle w maple syrup	<input type="checkbox"/>	• وافل مع شراب القيقب (مبيل)	<input type="checkbox"/>	• وافل مع شراب القيقب (مبيل)
	<input type="checkbox"/>	• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Green lentil carrot dill salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة العدس الأخضر مع الجزر والشبت
	<input type="checkbox"/>	• Mouhammara w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• محمرة مع الخبز العربي	<input type="checkbox"/>	• محمرة مع الخبز العربي
	<input type="checkbox"/>	• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Chelo kabab w rice	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• جيلو كباب اللحم مع الأرز
	<input type="checkbox"/>	• Mexican chicken quinoa bowl	<input type="checkbox"/>	• طبق الدجاج المكسيكي مع الكينوا	<input type="checkbox"/>	• طبق الدجاج المكسيكي مع الكينوا
	<input type="checkbox"/>	• Grilled fish w oriental bulgur	<input type="checkbox"/>	• سمك مشوي مع البرغل	<input type="checkbox"/>	• سمك مشوي مع البرغل
	<input type="checkbox"/>	• Potato kebbe	<input type="checkbox"/>	• كبة البطاطا	<input type="checkbox"/>	• كبة البطاطا
	<input type="checkbox"/>	• Avocado halloumi panini	<input type="checkbox"/>	• بانيني جبنة الطحوم والأفوكادو	<input type="checkbox"/>	• بانيني جبنة الطحوم والأفوكادو

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Mixed fruits	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• فواكه مشكّلة
	<input type="checkbox"/>	• Chocolate orange muffin	<input type="checkbox"/>	• مافن بالشوكولاتة والبرتقال	<input type="checkbox"/>	• مافن بالشوكولاتة والبرتقال
	<input type="checkbox"/>	• Spiced popcorn	<input type="checkbox"/>	• فشار مبهز	<input type="checkbox"/>	• فشار مبهز
	<input type="checkbox"/>	• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

## 06

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Labneh olive focaccia	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة والزيتون بخبز الفوكاشيا
	<input type="checkbox"/>	• Berry jam danish	<input type="checkbox"/>	• دانيش مربى التوت	<input type="checkbox"/>	• دانيش مربى التوت
	<input type="checkbox"/>	• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Chicken caesar salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة السيزر مع الدجاج
	<input type="checkbox"/>	• Hummus bl tahini w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• حمص بالطحينة مع الخبز العربي	<input type="checkbox"/>	• حمص بالطحينة مع الخبز العربي
	<input type="checkbox"/>	• Sweet potato zucchini soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة البطاطا الحلوة والكموسه	<input type="checkbox"/>	• شوربة البطاطا الحلوة والكموسه

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Beef shawarma w potato harra	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• شاورما اللحم مع بطاطا حرة
	<input type="checkbox"/>	• Chicken parmigiana w sauteed carrot & mushroom	<input type="checkbox"/>	• دجاج بريميجيانا مع الجزر والفطر	<input type="checkbox"/>	• دجاج بريميجيانا مع الجزر والفطر
	<input type="checkbox"/>	• Peanut shrimp w vegetable brown rice	<input type="checkbox"/>	• روبيان بصلصة الفول السوداني مع الأرز الأسمر	<input type="checkbox"/>	• روبيان بصلصة الفول السوداني مع الأرز الأسمر
	<input type="checkbox"/>	• Tofu laksa w noodles	<input type="checkbox"/>	• تودلز التوفو	<input type="checkbox"/>	• تودلز التوفو
	<input type="checkbox"/>	• Mediterranean tuna sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش التونا والخضار	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش التونا والخضار

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Orange grapefruit pomegranate mix	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• قطع البرتقال، الجريب فروت، والرمان
	<input type="checkbox"/>	• Peanut butter balls	<input type="checkbox"/>	• كرات زبدة الفول السوداني	<input type="checkbox"/>	• كرات زبدة الفول السوداني
	<input type="checkbox"/>	• Cashew nuts	<input type="checkbox"/>	• كاجو	<input type="checkbox"/>	• كاجو
	<input type="checkbox"/>	• Low fat milk	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم

## 09

<b>BREAKFAST</b>	<input type="checkbox"/>	• Cheese quesadillas w avocado dip	<input type="checkbox"/>	• فطور	<input type="checkbox"/>	• كاساديا الجبن مع صلصة الأفوكادو
	<input type="checkbox"/>	• Branflakes	<input type="checkbox"/>	• بران فليكس	<input type="checkbox"/>	• بران فليكس
	<input type="checkbox"/>	• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتر

<b>APPETIZERS</b>	<input type="checkbox"/>	• Chicken avocado salad	<input type="checkbox"/>	• مقبلات	<input type="checkbox"/>	• سلطة الدجاج بالأفوكادو
	<input type="checkbox"/>	• Yogurt cucumber salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة اليزادي والخيار	<input type="checkbox"/>	• سلطة اليزادي والخيار
	<input type="checkbox"/>	• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس

<b>MAIN COURSES</b>	<input type="checkbox"/>	• Kebese bel saniyeh (meat)	<input type="checkbox"/>	• أطباق رئيسية	<input type="checkbox"/>	• كبة بالصينية
	<input type="checkbox"/>	• Chicken curry w cauliflower rice	<input type="checkbox"/>	• كاري الدجاج مع القرنبيط المفروم	<input type="checkbox"/>	• كاري الدجاج مع القرنبيط المفروم
	<input type="checkbox"/>	• Balsamic salmon w sauteed vegetables & potato	<input type="checkbox"/>	• سالمون بالبالساميك والخضار والبطاطا	<input type="checkbox"/>	• سالمون بالبالساميك والخضار والبطاطا
	<input type="checkbox"/>	• Moroccan chickpeas couscous bowl	<input type="checkbox"/>	• طبق الكوسكوس والحمص على الطريقة المغربية	<input type="checkbox"/>	• طبق الكوسكوس والحمص على الطريقة المغربية
	<input type="checkbox"/>	• Cnc halloumi sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش CNC جبنة الطحوم	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش CNC جبنة الطحوم

<b>SNACKS</b>	<input type="checkbox"/>	• Mixed fruits	<input type="checkbox"/>	• وجبات خفيفة	<input type="checkbox"/>	• فواكه مشكّلة
	<input type="checkbox"/>	• Chocolate truffles	<input type="checkbox"/>	• ترفل الشوكولاته	<input type="checkbox"/>	• ترفل الشوكولاته
	<input type="checkbox"/>	• Pistachios	<input type="checkbox"/>	• فستق	<input type="checkbox"/>	• فستق
	<input type="checkbox"/>	• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم



# 17

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Turkey bagel w cranberry spread	<input type="checkbox"/>	• بيغل الحبيش مع صلصة التوت
• Apple almond butter oatmeal	<input type="checkbox"/>	• صميدة الشوفان بالتفاح وزبدة اللوز
• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Thai salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة تايلاندية
• Jabalayah salad (feta, potato)	<input type="checkbox"/>	• سلطة جبليية (بطاطا وجبنة الفيتا)
• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• French beef stew w white rice	<input type="checkbox"/>	• بيخة اللحم على الطريقة الفرنسية مع الأرز
• Lemony chicken piccata w roasted zucchini	<input checked="" type="checkbox"/>	• شرائح الدجاج بصلصة الليمون مع الكوسة
• Honey mustard salmon w herbed potato cubes	<input type="checkbox"/>	• سالمون بصلصة الخردل والعسل مع البطاطا بالأعشاب
• Green beans in oil w arabic bread	<input checked="" type="checkbox"/>	• فاصوليا خضراء بالزيت مع الخبز العربي
• Shrimp avocado sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الروبيان والأفوكادو

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Mixed fruits	<input type="checkbox"/>	• فواكه مشكلة
• Chocolate madeleine	<input type="checkbox"/>	• كيك المادلين بالشوكولاته
• Chicken samboosa	<input type="checkbox"/>	• سمبوسة دجاج
• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم

# 20

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Cheddar swirl bun	<input type="checkbox"/>	• لفائف جبنة الشيدر
• Fruits & fiber flakes	<input type="checkbox"/>	• رقائق الفطور بالفواكه المجففة
• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Chicken rocca salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الرجيج والدجاج
• Chopped chili salad	<input checked="" type="checkbox"/>	• سلطة الخضار والفلفل الحار
• Macadamia broccoli soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة البروكلي والمكاداميا
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Roast beef w vegetables & potato boulangere	<input type="checkbox"/>	• لحم مشوي مع الخضار وشرائح البطاطا والبيض
• Chicken tikka w saffron rice & green sauce	<input type="checkbox"/>	• تكة دجاج مع الأرز بالزعفران والصلصة الخضراء
• Mixed seafood vegetable zoodles	<input checked="" type="checkbox"/>	• زودل الخضار بثمار البحر
• Vegetable threed	<input type="checkbox"/>	• ترديد بالخضار
• Chicken bbq pizza	<input type="checkbox"/>	• بيتزا بالدجاج وصلصة الباربيكيو

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Sweet melon	<input type="checkbox"/>	• شمام
• Tiramisu	<input type="checkbox"/>	• تيراميسو
• Vegetables samboosa	<input type="checkbox"/>	• سمبوسة خضار
• Low fat laban	<input type="checkbox"/>	• لبن قليل الدسم

# 23

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Foul mdamma w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• فول محمص مع الخبز العربي
• Muesli	<input type="checkbox"/>	• رقائق الشوفان
• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Green salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة خضراء
• Chicken caesar salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة سيزر الدجاج
• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Pepper steak w sauteed green beans	<input checked="" type="checkbox"/>	• ستيك اللحم بصلصة الفلفل مع الفاصوليا الخضراء
• Mexican chicken w brown rice	<input type="checkbox"/>	• دجاج مكسيكي مع الأرز الأسمر
• Vietnamese salmon patty w garlic mashed potato	<input type="checkbox"/>	• أقراص السلمون مع البطاطا المهروسة بالثوم
• Bulgur moudardara (lentil)	<input checked="" type="checkbox"/>	• مدرجرة بالبرغل (عدس)
• Tuna sandwich w bean sprouts & red cabbage	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش التونا مع براعم الفاصوليا والملفوف الأحمر

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Papaya	<input type="checkbox"/>	• بابايا
• Strawberry cheesecake	<input type="checkbox"/>	• تشيز كيك الفراولة
• Beef samboosa	<input type="checkbox"/>	• سمبوسة لحم
• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

# 26

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Parmesan thyme omelet w sliced bread	<input type="checkbox"/>	• محجة البيض بالزعتن والبارميزان مع شرائح الخبز
• Peanut butter pancake w salted caramel	<input type="checkbox"/>	• بان كيك بزبدة الفول السوداني والكراميل المملح
• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• CNC combo salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة CNC كومبو
• Italian leafy salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الخضار الورقية الايطالية
• Green detox soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الديتوكس الخضراء
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef teriyaki w vegetable noodles	<input checked="" type="checkbox"/>	• لحم بصلصة الترياكي مع نودلز الخضار
• Peruvian chicken w tangy sauce & potato wedges	<input type="checkbox"/>	• دجاج على الطريقة البيروفية مع البطاطا
• Mexican shrimp wrap	<input checked="" type="checkbox"/>	• لفائف الروبيان المكسيكية
• Koshari	<input checked="" type="checkbox"/>	• كشري
• Beef shawarma sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش شاورما اللحم

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Grapes	<input type="checkbox"/>	• عنب
• Vanilla custard	<input type="checkbox"/>	• كاسترد بالفانيليا
• Spinach samboosa	<input type="checkbox"/>	• سمبوسة سبانخ
• Low fat milk	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم

# 29

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Cucumber halloumi bagel	<input type="checkbox"/>	• كرات اللبنة بالخيار
• Cranberry oat bar	<input type="checkbox"/>	• أمابع الشوفان بالتوت
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Kale quinoa wasabi salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الكليل مع الكينوا والوسابي
• Greek salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة يونانية
• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef paleo w rice	<input type="checkbox"/>	• قطع اللحم مع الأرز
• Chicken florentine w herbed potato	<input type="checkbox"/>	• دجاج بالصلصة البيضاء والسبانخ مع البطاطا
• Quinoa fish cake w avocado sauce	<input checked="" type="checkbox"/>	• كيك السمك بالكينوا مع صلصة الأفوكادو
• Beetroot falafel w arabic bread	<input checked="" type="checkbox"/>	• فلفل بالشمندر مع الخبز العربي
• Chicken submarine	<input type="checkbox"/>	• سايمرين دجاج

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Red apple	<input type="checkbox"/>	• تفاح أحمر
• Coconut cookie	<input type="checkbox"/>	• بسكويت جوز الهند
• Sweet & spicy nuts	<input type="checkbox"/>	• مكسرات حلوة وحارة
• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

# 31

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Sundried tomato feta focaccia	<input type="checkbox"/>	• جبنة الفيتا بخبز الفوكاتشيا والطماطم المجففة
• Sahlab w kaak	<input type="checkbox"/>	• سحلب مع الكعك
• Labneh sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش اللبنة
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Mediterranean artichoke salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الحرشوف المتوسطية
• Yakitori chicken noodles salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة النودلز والدجاج
• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Cheesy meatballs w tomato spaghetti	<input type="checkbox"/>	• كرات اللحم بالجبن مع المعكرونة بالصلصة الحمراء
• Asian chicken w cauliflower rice	<input checked="" type="checkbox"/>	• دجاج على الطريقة الآسيوية مع القرنبيط المفروم
• Fish kabsa	<input type="checkbox"/>	• كبسة سمك
• Dhal w chapati bread	<input checked="" type="checkbox"/>	• دال (عدس) مع خبز الشباتي
• Chicken quesadillas	<input type="checkbox"/>	• لفائف الخبز المكسيكي بالدجاج

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Watermelon	<input type="checkbox"/>	• بطيخ أحمر
• Opera chocolate cake	<input type="checkbox"/>	• كيك الاوبرا بالشوكولاتة
• Black bean hummus w rice cake	<input type="checkbox"/>	• كعكة الأرز مع الحمص بالفاصوليا السوداء
• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Avocado boiled egg on toast	<input type="checkbox"/>	• توست مع البيض المسلوق و الافوكادو
• Granola greek yogurt w fruit	<input type="checkbox"/>	• زبادي يوناني بالجرانولا والفواكه
• Low fat kashkaval sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش جبنة القشقوان
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Caesar salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة السيزر
• Beetroot salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الشمندر
• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef rouladen w sauteed vegetables	<input checked="" type="checkbox"/>	• لفائف اللحم والجبن بصلصة الخردل والخضار
• Chicken mloukhiyah (mallow) w rice	<input type="checkbox"/>	• ملوخية الدجاج مع الأرز
• Lemon asparagus salmon w macaroni	<input type="checkbox"/>	• سالمون بصلصة الخيلون والليمون مع المعكرونة
• Masala green peas w cauliflower stew	<input checked="" type="checkbox"/>	• بيخة البازيلاء والفقرنبيط بالمسالا
• Lahm bi ajin (beef pie)	<input type="checkbox"/>	• لحم العجين (مظيرة اللحم)

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Papaya	<input type="checkbox"/>	• بابايا
• Brownies	<input type="checkbox"/>	• براونيز
• Mini cheese croissant	<input type="checkbox"/>	• كروسان الجبن
• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

# 18

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Olive labneh w multi-cereal sliced bread	<input type="checkbox"/>	• لبنة بالزيتون مع شرائح الخبز المتعدد الحبوب
• Banana cream pancake	<input type="checkbox"/>	• بان كيك بالكريمة والموز
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Chmichurri steak salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الستيك بصلصة الكرزية والبقدونس
• Oriental salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة شرقية
• Harira soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الحريرة
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef kafta w potato	<input type="checkbox"/>	• كفتة اللحم والبطاطا
• Chicken mandi w rice	<input type="checkbox"/>	• مندي دجاج
• Shrimp cashew nuts w veggie quinoa	<input checked="" type="checkbox"/>	• روبيان بصلصة الكاجو مع الكينوا بالخضار
• Beans & rice jambalaya	<input checked="" type="checkbox"/>	• جمبالايا الأرز والفاصوليا
• Halloumi tahini sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش جبنة الحلوم بالطحينة

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Pineapple	<input type="checkbox"/>	• أناناس
• Mahalabia	<input type="checkbox"/>	• مهلبية
• Peanuts	<input type="checkbox"/>	• فول سوداني
• Low fat milk	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم

# 21

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Mexican egg burritos	<input type="checkbox"/>	• لفائف الخبز المكسيكي مع البيض
• Date croissant	<input type="checkbox"/>	• كرواسان التمر
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Asian peanut cabbage salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الملفوف والفول السوداني الآسيوية
• Garden hummus w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• حمص بالببيستو مع الخبز العربي
• Lentil soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة العدس
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef provençal	<input checked="" type="checkbox"/>	• بيخة اللحم مع الخضار
• Creamy mustard chicken w farfalle pasta	<input type="checkbox"/>	• دجاج بصلصة الكريمة والخردل مع الباستا
• Moroccan spiced fish w sweet potato mash	<input type="checkbox"/>	• سمك على الطريقة المغربية مع البطاطا الحلوة المهروسة
• Tofu stir fry w rice	<input checked="" type="checkbox"/>	• أرز بالخضار والتوفو
• Chicken tawook wrap	<input type="checkbox"/>	• لفائف الشيش طاووق

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Grapes	<input type="checkbox"/>	• عنب
• Pecan bar	<input type="checkbox"/>	• أمابع جوز البقان
• CNC trail mix	<input type="checkbox"/>	• مكسرات مع فواكه مجففة
• Low fat plain yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي قليل الدسم

# 24

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Turkey cheese roll	<input type="checkbox"/>	• لفائف الجبن والحيش
• Choco almond butter brioche	<input type="checkbox"/>	• خبز البريوش مع زبدة اللوز بالشوكولاته
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Garden salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الخضار
• Tuna niçoise salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة التونا مع البيض، البطاطا، والفاصوليا الخضراء
• Potato leeks soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة البطاطا والكرات
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Stuffed beef zucchini w vermicelli rice (beef ablama)	<input type="checkbox"/>	• ممتشي الكوسة باللحم مع أرز بالشعيرية
• Orange chicken w saffron potato	<input type="checkbox"/>	• دجاج بالبرتقال مع البطاطا بالزعفران
• Fish w pesto coconut sauce & pumpkin cubes	<input checked="" type="checkbox"/>	• سمك بصلصة البيستو وجوز الهند مع قطع اليقطين
• Veggie quesadillas	<input checked="" type="checkbox"/>	• كاساديا ا الخضار
• Rocca balsamic chicken sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الدجاج بالبالساميك والجرجير

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Watermelon	<input type="checkbox"/>	• بطيخ أحمر
• Peach and cream muffin	<input type="checkbox"/>	• مافن الخوخ والكريمة
• Almonds	<input type="checkbox"/>	• لوز
• Low fat laban	<input type="checkbox"/>	• لبن قليل الدسم

# 27

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Cucumber halloumi bagel	<input type="checkbox"/>	• بيغل جبنة الحلوم والخيار
• Cranberry oat bar	<input type="checkbox"/>	• أمابع الشوفان بالتوت
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Kale quinoa wasabi salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الكليل مع الكينوا والوسابي
• Greek salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة يونانية
• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef paleo w rice	<input type="checkbox"/>	• قطع اللحم مع الأرز
• Chicken florentine w herbed potato	<input type="checkbox"/>	• دجاج بالصلصة البيضاء والسبانخ مع البطاطا
• Quinoa fish cake w avocado sauce	<input checked="" type="checkbox"/>	• كيك السمك بالكينوا مع صلصة الأفوكادو
• Beetroot falafel w arabic bread	<input checked="" type="checkbox"/>	• فلفل بالشمندر مع الخبز العربي
• Chicken submarine	<input type="checkbox"/>	• سايمرين دجاج

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Red apple	<input type="checkbox"/>	• تفاح أحمر
• Coconut cookie	<input type="checkbox"/>	• بسكويت جوز الهند
• Sweet & spicy nuts	<input type="checkbox"/>	• مكسرات حلوة وحارة
• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

# 30

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Sumac labne w arabic bread	<input type="checkbox"/>	• لبنة بالسماق مع الخبز العربي
• Almond croissant	<input type="checkbox"/>	• كروسان اللوز
• Zaatar sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الزعتن
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Oriental cabbage salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الملفوف الشرقية
• Moghrabieh pomegranate salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة المغربية بالرمان
• Lemon chicken orzo soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الاورزو والدجاج بالليمون
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Sheikh al mahshi w vermicelli rice	<input type="checkbox"/>	• شيوخ الممتشي مع أرز بالشعيرية
• Chicken caesar lasagna	<input type="checkbox"/>	• لازانيا الدجاج
• Fish w zaatar salsa verde	<input checked="" type="checkbox"/>	• سمك مع صلصة الزعتن
• Seafood paella & sweet potato	<input checked="" type="checkbox"/>	• البطاطا الحلوة
• Pumpkin patty w cilantro tahini sauce	<input checked="" type="checkbox"/>	• أقراص اليقطين مع صلصة الطحينة بالكزبرة
• Ratatouille sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش الخضار النباتية

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Mango kiwi cuts	<input type="checkbox"/>	• قطع المانجو والكيوي
• Berry pie	<input type="checkbox"/>	• فطيرة التوت
• Peanuts	<input type="checkbox"/>	• فول سوداني
• Low fat milk	<input type="checkbox"/>	• حليب قليل الدسم

# 31

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• Avocado boiled egg on toast	<input type="checkbox"/>	• توست مع البيض المسلوق و الافوكادو
• Granola greek yogurt w fruit	<input type="checkbox"/>	• زبادي يوناني بالجرانولا والفواكه
• Low fat kashkaval sandwich	<input type="checkbox"/>	• ساندوتش جبنة القشقوان
<b>APPETIZERS</b>		<b>مقبلات</b>
• Caesar salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة السيزر
• Beetroot salad	<input type="checkbox"/>	• سلطة الشمندر
• Creamy vegetable soup	<input type="checkbox"/>	• شوربة الخضار
<b>MAIN COURSES</b>		<b>أطباق رئيسية</b>
• Beef rouladen w sauteed vegetables	<input checked="" type="checkbox"/>	• لفائف اللحم والجبن بصلصة الخردل والخضار
• Chicken mloukhiyah (mallow) w rice	<input type="checkbox"/>	• ملوخية الدجاج مع الأرز
• Lemon asparagus salmon w macaroni	<input type="checkbox"/>	• سالمون بصلصة الخيلون والليمون مع المعكرونة
• Masala green peas w cauliflower stew	<input checked="" type="checkbox"/>	• بيخة البازيلاء والفقرنبيط بالمسالا
• Lahm bi ajin (beef pie)	<input type="checkbox"/>	• لحم العجين (مظيرة اللحم)

<b>SNACKS</b>		<b>وجبات خفيفة</b>
• Papaya	<input type="checkbox"/>	• بابايا
• Brownies	<input type="checkbox"/>	• براونيز
• Mini cheese croissant	<input type="checkbox"/>	• كروسان الجبن
• Fruit yogurt	<input type="checkbox"/>	• زبادي بالفواكه

# 19

<b>BREAKFAST</b>		<b>فطور</b>
• CNC cheese spread w shaboura	<input type="checkbox"/>	• جبنة CNC مع شابورة
• Peanut butter oatmeal		