WHERE **TASTE**
MEETS **HEALTH**

Carlton
Nutrition Center

NAME: _____

CNC ID: _____

MOBILE: _____

VEGAN SPICY HIGH PROTEIN LOW CARB

DAY 1

	Breakfast		فطور
☐	Zaatar feta in multicereal bagel		بيجل بجبنة الفيتا و الزعتر
☐	Pina colada oatmeal		عصيدة الشوفان بجوز الهند والاناناس
☐	Labne sandwich		ساندويتش اللبنة
☐	Balila w arabic bread		بليلة مع الخبز العربي
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Greek chicken salad		سلطة يونانية بالدجاج
☐	Apple raisin walnut salad		سلطة التفاح والزبيب والجوز
☐	Minestrone soup		شوربة ايطالية
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Swedish gravy meatballs w mashed potato		كرات اللحم السويدية مع البطاطا المهروسة
☐	Chicken kabsa		كبسة الدجاج
☐	Cajun butter beans w shrimps		روبيان مع الفاصوليا بالكاجون
☐	Okra stew w arabic bread		يخنة البامية مع الخبز العربي
☐	Truffle beef burger		برجر اللحم بصلصة الترافل
☐	Chicken fajitas w tortilla bread		فاهيتا الدجاج مع خبز التورتيلا
☐	Tapenade halloumi sandwich		ساندويتش الحلوم والزيتون المهروس
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Banana		موز
☐	Blueberry muffin		مافن التوت
☐	Pretzels		كعك مملح
☐	Low fat plain yogurt		زبادي قليل الدسم

DAY 2

	Breakfast		فطور
☐	Italian scrambled egg sandwich		ساندويتش البيض المخفوق الايطالي
☐	Tiramisu crepe		كريب التيراميسو
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Almond butter wrap	🌱	لفائف زبدة اللوز
☐	Turkey roll w cucumber	🏋	لفائف الحبش مع الخيار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Chef salad (turkey & cheese)		سلطة الشيف (جبن وحبش)
☐	Green olive salad	🌱	سلطة الزيتون الاخضر
☐	Harira soup	🌱	شوربة الحريرة
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef stir fry w carrot & broccoli	🏋	لحم مع الجزر والبروكلي
☐	Chicken masala w coriander rice	🌶	دجاج بالمسالا مع ارز بالكزبرة
☐	Fish w creamy pesto sauce & potato cubes		سمك بصلصة البيستو مع البطاطا
☐	Mixed mahashi (zucchini, eggplant)	🌱	محاشي مشكلة (كوسة، باذنجان)
☐	Turkey cheese submarine		ساندويتش الحبش و الجبن
☐	Chicken shawarma w potato wedges		شاورما الدجاج مع البطاطا
☐	Chicken BBQ sandwich		ساندويتش الدجاج بصلصة الباربكيو
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Pineapple kiwi cuts	🌱	قطع الأناناس والكيوي
☐	Chocolate fudge cookie		كوكيز بالشوكولاته
☐	Beef sambousa		سمبوسة لحم
☐	Low fat milk		حليب قليل الدسم

DAY 3

	Breakfast		**فطور**
☐	**Feta sumac puff pastry**		**فطيرة جبنة الفيتا والسماق**
☐	**Peanut butter w rice cake**		**كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني**
☐	**Zaatar sandwich**		**ساندويتش الزعتر**
☐	Foul moudamas w arabic bread		فول مدمس مع الخبز العربي
☐	Fruits & fiber flakes w milk		رقائق الفطور بالفواكه المجففة مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	**Tabbouleh**		**تبولة**
☐	**Tuna corn salad**		**سلطة التونة والذرة**
☐	**Creamy vegetable soup**		**شوربة الخضار**
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	**Beef shawarma w potato harra**		**شاورما اللحم مع بطاطا حرة**
☐	**Yakitori chicken w sauteed vegetables**		**دجاج على الطريقة اليابانية مع الخضار**
☐	**Coconut tomato fish curry w rice**		**كاري السمك بجوز الهند مع الارز**
☐	**Beans & rice jambalaya**		**جمبالايا الأرز والفاصوليا**
☐	**Honey mustard tuna sandwich**		**ساندويتش التونة بالخردل والعسل**
☐	Philly cheese steak sandwich		ساندويتش الستيك والجبن
☐	Fish w lemon sauce & rice		سمك بصلصة الليمون مع الأرز
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	**Pear**		**كمثرى**
☐	**Apricot jam sable**		**بسكويت مربى المشمش**
☐	**Rice crackers w muhammara**		**مقرمشات الأرز مع صلصة المحمرة**
☐	**Fruit yogurt**		**زبادي بالفواكه**

DAY 4

Breakfast		**فطور**
Tomato zaatar manakish		**مناقيش الزعتر و الطماطم**
Cinnamon maple french toast		**شرائح الخبز بالقرفة والقيقب**
Gouda cheese sandwich		**ساندويتش جبنة الجودا**
Boiled eggs w vegetables		بيض مسلوق مع الخضار
Peanut butter sandwich		ساندويتش زبدة الفول السوداني
Appetizers		**مقبلات**
Roasted vegetables salad		**سلطة الخضار المشوية**
Garden salad		**سلطة الخضار**
Mexican taco soup		**شوربة التاكو المكسيكية**
Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
Lentil soup		شوربة العدس
Main courses		**أطباق رئيسية**
Beef artichoke stew w vermicelli rice		**يخنة اللحم والخرشوف مع الارز بالشعيرية**
Chicken fajitas pasta		**باستا فاهيتا الدجاج**
Fish w tomato capers & quinoa		**سمك بالطماطم مع الكينوا**
Koshari		**كشري**
Chicken kofta & hummus sandwich		**ساندويتش كفتة الدجاج والحمص**
Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
Beef lasagna		لازانيا اللحم
Snacks		**وجبات خفيفة**
Watermelon		**بطيخ أحمر**
Choco orange english cake		**كعكة البرتقال والشوكولاتة**
Chicken mousakhan roll		**مسخن الدجاج**
Low fat laban		**لبن قليل الدسم**

DAY 5

	Breakfast		**فطور**
☐	**Tomato feta omelet w sliced bread**		**اومليت بالطماطم وجبنة الفيتا مع شرائح الخبز**
☐	**Dates cashew bar**		**أصابع الشوفان بالتمر والكاجو**
☐	**Labne sandwich**		**ساندويتش اللبنة**
☐	Balila w arabic bread		بليلة مع الخبز العربي
☐	Fruits & fiber flakes w milk		رقائق الفطور بالفواكه المجففة مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	**Armenian bulgur salad**		**سلطة البرغل الأرمنية**
☐	**CNC combo salad**		**سلطة CNC كومبو**
☐	**Broccoli soup**		**شوربة البروكلي**
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	**Greek style meatballs w vegetable ratatouille**		**كرات اللحم على الطريقة اليونانية مع الخضار**
☐	**Chicken mandi w rice**		**مندي الدجاج**
☐	**Parmesan crusted fish w herbed potato**		**سمك بالبارميزان مع البطاطا بالأعشاب**
☐	**Pumpkin lentil dhal w chapatti**		**عدس باليقطين مع خبز الشباتي**
☐	**Grilled vegetables wrap**		**لفائف الخضار المشوية**
☐	Chicken shawarma w potato wedges		شاورما الدجاج مع البطاطا
☐	Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	**Mandarin**		**يوسف افندي**
☐	**Pistachio maamoul**		**معمول الفستق**
☐	**Carrot sticks w cumin hummus dip**		**أصابع الجزر مع الحمص بالكمون**
☐	**Low fat plain yogurt**		**زبادي قليل الدسم**

DAY 6

	Breakfast		فطور
☐	Minted labne olive sandwich		ساندويتش اللبنة بالنعناع والزيتون
☐	Waffle w chocolate syrup		وافل مع صلصة الشوكولاته
☐	Zaatar sandwich		ساندويتش الزعتر
☐	Turkey cheese roll w cucumber		لفائف الحبش والجبن مع الخيار
☐	Peanut butter w rice cake		كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Fattoush w pomegranate molasses		فتوش مع دبس الرمان
☐	Corn salad		سلطة الذرة
☐	Sweet potato & lentil soup		شوربة البطاطا الحلوة والعدس
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef stroganoff w brown rice		ستروغونوف اللحم مع الأرز الاسمر
☐	Chicken florentine w broccoli & cauliflower		دجاج بالصلصة البيضاء والسبانخ مع البروكلي والقرنبيط
☐	Chimichurri fish w coriander potato wedges		سمك بصلصة الكزبرة والبقدونس مع البطاطا
☐	Vegetable lasagna		لازانيا الخضار
☐	Turkey cheese caramelized onion panini		بانيني الحبش والجبن مع البصل المكرمل
☐	Chicken fajitas w tortilla bread		فاهيتا الدجاج مع خبز التورتيلا
☐	Tuna corn sandwich		ساندويتش التونة والذرة
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Sweet melon		شمام
☐	Walnut pie		فطيرة الجوز
☐	Pistachio		فستق
☐	Low fat milk		حليب قليل الدسم

DAY 7

	Breakfast		فطور
☐	Mexican egg shakshouka w arabic bread		شكشوكه على الطريقة المكسيكية مع الخبز العربي
☐	Almond butter & jam wrap	🌱	لفائف زبدة الفول السوداني والمربى
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Labne w crispbread & vegetables	🏋	لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Roasted pumpkin salad	🌱	سلطة اليقطين المشوي
☐	Kale caesar salad		سلطة السيزر والكيل (كرنب)
☐	Creamy vegetable soup	🌱	شوربة الخضار
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Spaghetti bolognese		معكرونة بصلصة الطماطم و اللحم المفروم
☐	Tahini sumac chicken w rice		دجاج بصلصة الطحينه والسماق مع الأرز
☐	Sweet & sour salmon patty w roasted vegetables	🏋	أقراص السالمون بصلصه الحلو والحامض مع الخضار
☐	Peas & lemon risotto	🌱	ريزوتو الفاصوليا والليمون
☐	Veggie burritos		لفائف الخضار المكسيكية
☐	Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
☐	Vegetable noodles	🌱	نودلز الخضار
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Green apple	🌱	تفاح اخضر
☐	Dark chocolate cake pop		كرات الكيك بالشوكولاتة الداكنة
☐	Paprika tortilla chips w salsa dip	🌱	رقائق التورتيلا بالفلفل الأحمر والصلصة
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 8

Breakfast		**فطور**
☐ **Avocado halloumi bagel**		**بيجل جبنة الحلوم والأفوكادو**
☐ **Apple pie oatmeal**	🌱	**عصيدة الشوفان بالتفاح**
☐ **Labne sandwich**		**ساندويتش اللبنة**
☐ Peanut butter sandwich	🌱	ساندويتش زبدة الفول السودان
☐ Turkey roll w cucumber	🏋	لفائف الحبش مع الخيار
Appetizers		**مقبلات**
☐ **Raheb eggplant salad**	🌱	**سلطة الراهب بالباذنجان**
☐ **Greek orzo salad**		**سلطة الاورزو اليونانية**
☐ **Vietnamese chicken soup**		**شوربة الدجاج على الطريقة الفيتنامية**
☐ Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐ Caesar salad		سلطة السيزر
Main courses		**أطباق رئيسية**
☐ **Pepper steak w sauteed mushroom & carrot**	🏋 🌶	**ستيك اللحم بصلصة الفلفل مع الفطر والجزر**
☐ **Chicken tawook w potato wedges**		**طاووق الدجاج مع البطاطا**
☐ **Seafood paella**		**باييلا ثمار البحر**
☐ **Potato kebbe**	🌱	**كبة البطاطا**
☐ **Beef kofta sandwich**		**ساندويتش كفتة اللحم**
☐ Chicken fajitas w rice		فاهيتا الدجاج مع الأرز
☐ Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
Snacks		**وجبات خفيفة**
☐ **Pineapple**	🌱	**أناناس**
☐ **Vanilla pudding**		**بودينج الفانيلا**
☐ **Chex mix**		**تشيكس ميكس**
☐ **Low fat laban**		**لبن قليل الدسم**

DAY 9

	Breakfast	فطور
☐	Cheese crepe w dried basil	كريب بالجبن مع الريحان المجفف
☐	Yogurt w granola	زبادي بالجرانولا
☐	Zaatar sandwich	ساندويتش الزعتر
☐	Scrambled eggs w vegetables	بيض مخوف مع الخضار
☐	Almond butter wrap	لفائف زبدة اللوز
	Appetizers	**مقبلات**
☐	Oriental quinoa salad	سلطة الكينوا الشرقية
☐	Yogurt cucumber salad	سلطة الزبادي والخيار
☐	Mushroom soup	شوربة الفطر
☐	Caesar salad	سلطة السيزر
☐	Caprese salad	سلطة الموزاريلا و الطماطم
	Main courses	**أطباق رئيسية**
☐	Kebbe bel saniyeh (beef)	كبة بالصينية (لحم)
☐	Pesto chicken w vegetables	دجاج بالبيستو مع الخضار
☐	Garlic rosemary fish w parsley potato	سمك بالثوم و اكليل الجبل مع بطاطا بالبقدونس
☐	Green beans stew w rice	يخنة الفاصوليا الخضراء مع الارز
☐	Chicken ranch pizza	بيتزا الدجاج بصلصة الرانش
☐	Fish w lemon sauce & potato	سمك بصلصة الليمون مع البطاطا
☐	Philly cheese steak sandwich	ساندويتش الستيك والجبن
	Snacks	**وجبات خفيفة**
☐	Kiwi	كيوي
☐	Basbousa	بسبوسة
☐	Mini pizza	بيتزا
☐	Low fat plain yogurt	زبادي قليل الدسم

DAY 10

	Breakfast		فطور
☐	Mushroom egg wrap		لفائف البيض بالفطر
☐	Apricot danish		دانيش بالمشمش
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Foul moudamas w arabic bread		فول مدمس مع الخبز العربي
☐	Turkey sandwich		ساندويتش الحبش
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Season salad		سلطة موسمية
☐	Coleslaw		سلطة الملفوف
☐	Bean & bulgur soup		شوربة الفاصوليا و البرغل
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Roast beef w oriental rice		لحم مشوي مع الارز
☐	Asian chicken w vegetable yellow noodles		دجاج على الطريقة الاسيوية مع نودلز بالخضار
☐	Turmeric fish w saffron veggie couscous		سمك بالكركم مع الكوسكوس بالخضار و الزعفران
☐	Quinoa patty w sauteed beetroot & corn		اقراص الكينوا مع الشمندر و الذرة
☐	Beef burger w caramelized onion		برجر اللحم مع البصل المكرمل
☐	Beef lasagna		لازانيا اللحم
☐	Chicken shawarma w potato wedges		شاورما الدجاج مع البطاطا
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Orange grapefruit cuts		قطع البرتقال و الجريب فروت
☐	Chocolate sable		بسكويت الشوكولاته
☐	Peanuts		فول سوداني
☐	Low fat milk		حليب قليل الدسم

DAY 11

	Breakfast		فطور
☐	Turkey mustard wrap		لفائف الحبش بالخردل
☐	Rice cake w strawberry jam	🌱	كعكة الارز مع مربى الفراولة
☐	Labne sandwich		ساندويتش اللبنة
☐	Scrambled eggs w vegetables	🏋	بيض مخفوق مع الخضار
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Cranberry almond broccoli salad	🌱	سلطة البروكولي باللوز والتوت البري
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Potato leek soup		شوربة البطاطا والكراث
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Spanish meatballs w butter bean stew	🏋	كرات اللحم على الطريقة الاسبانية مع يخنة الفاصوليا
☐	Zaatar chicken pilaf w pomegranate		دجاج مع الارز بالزعتر والرمان
☐	Fish & chips w spicy tartar sauce	🌶	سمك وبطاطا مع صلصه الترتار الحارة
☐	Pesto pasta	🌱	باستا بالبيستو
☐	Chicken tawook wrap		لفائف الشيش طاووق
☐	Chicken fajitas w tortilla bread		فاهيتا الدجاج مع خبز التورتيلا
☐	Tuna corn sandwich		ساندويتش التونة بالذرة
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Grapes	🌱	عنب
☐	Lemon cake		كعكة بالليمون
☐	Sunbites w cream cheese		خبز مقرمش مع الجبنة
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 12

	Breakfast		فطور
☐	Foul moudamas w arabic bread		فول مدمس مع الخبز العربي
☐	Chocolate chip pancake w banana cream		بان كيك بقطع الشوكولاته مع كريمة الموز
☐	Zaatar sandwich		ساندويتش الزعتر
☐	Feta sandwich		ساندويتش الفيتا
☐	Turkey cheese roll w cucumber		لفائف الحبش والجبن مع الخيار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Eggplant moutabbal w arabic bread		متبل الباذنجان مع الخبز العربي
☐	Tex mex salad		سلطة التكس مكس المكسيكية
☐	Corn soup		شوربة الذرة
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Asian beef w cabbage rice		لحم على الطريقة الاسيوية مع ارز الملفوف
☐	Chicken enchiladas		لفائف الدجاج مع صلصة الطماطم المكسيكية
☐	Fish siyadieh		صيادية سمك
☐	Pumpkin chickpea patty w cilantro tahini dressing		اقراص الحمص و اليقطين مع صلصة الطحينة والكزبرة
☐	Croque monsieur (turkey & cheese)		شرائح الخبز المحمص مع الجبن والحبش
☐	Beef shawarma w potato harra		شاورما اللحم مع بطاطا حرة
☐	Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Mango kiwi cuts		قطع المانجو والكيوي
☐	Apple tart		تارت التفاح
☐	Kaak sticks w labne		أصابع الكعك مع اللبنة
☐	Low fat laban		لبن قليل الدسم

DAY 13

	Breakfast		فطور
☐	Mushroom capsicum egg muffin w sliced bread		مافن البيض بالفطر والفليفلة مع شرائح الخبز
☐	Apple peanut butter wrap		لفائف الفول السوداني والتفاح
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Labne w crispbread & vegetables		لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
☐	Fruits & fiber flakes w milk		رقائق الفطور بالفواكه المجففة مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Mango sushi rice salad		سلطة السوشي بالمانجو
☐	Halloumi orzo salad		سلطة الأورزو بجبنة الحلوم
☐	Lentil soup		شوربة العدس
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Green salad		سلطة خضراء
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Stuffed beef zucchini w vermicelli rice (beef ablama)		محشي الكوسة باللحم مع أرز بالشعيرية
☐	Thai chicken & mushroom curry w cauliflower rice		كاري الدجاج التايلندي مع ارز القرنبيط
☐	Indian fish kofta w potato & green chutney		كفتة السمك على الطريقة الهندية مع البطاطا والجاتني
☐	Moujadara (mash lentil & rice)		مجدرة (عدس وأرز مهروس)
☐	Beef tikka wrap		ساندويتش تكة اللحم
☐	Beef lasagna		لازانيا اللحم
☐	Vegetable noodles		نودلز الخضار
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Watermelon		بطيخ أحمر
☐	Chocolate truffle		ترافل الشوكولاته
☐	Paprika parmesan granola flakes		رقائق الجرانولا بجبنة البارميزان والبابريكا
☐	Low fat plain yogurt		زبادي قليل الدسم

DAY 14

	Breakfast		فطور
☐	Minted feta panini		بانيني جبنة الفيتا بالنعناع
☐	Pistachio date roll		لفائف الفستق بالتمر
☐	Labne sandwich		ساندويتش اللبنة
☐	Turkey roll w cucumber		لفائف الحبش مع الخيار
☐	Peanut butter sandwich		ساندويتش زبدة الفول السوداني
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Asian sesame chicken salad		سلطة الدجاج الآسيوية
☐	Cucumber tomato cabbage salad		سلطة الملفوف والخيار والطماطم
☐	Creamy wild mushroom soup		شوربة الفطر البرية
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Lentil soup		شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef curry w roasted chickpeas		كاري اللحم مع الحمص المشوي
☐	Chicken stroganoff w brown rice		دجاج ستروغونوف مع الأرز الاسمر
☐	Honey garlic fish w paprika potato		سمك بصلصة الثوم والعسل مع البطاطا بالباريكا
☐	Pumpkin kebbe		كبة اليقطين
☐	Chicken pomodoro sandwich		ساندويتش الدجاج بصلصة الطماطم
☐	Fish w lemon sauce & rice		سمك بصلصة الليمون مع الأرز
☐	Chicken shawarma w potato wedges		شاورما الدجاج مع البطاطا
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Pineapple pomegranate cuts		قطع الأناناس والرمان
☐	Cardamom date cake		كعكة التمر والهيل
☐	Mixed nuts		مكسرات مشكلة
☐	Low fat milk		حليب قليل الدسم

DAY 15

Breakfast		**فطور**
Gouda tomato club		ساندويتش جبنة الجودا
Rice cake w jam & peanut butter		كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني والمربى
Zaatar sandwich		ساندويتش الزعتر
Balila w arabic bread		بليلة مع الخبز العربي
Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
Appetizers		**مقبلات**
Beetroot hummus w arabic bread		حمص بالشمندر مع الخبز العربي
Quinoa tabbouleh w pomegranate molasses		تبولة بالكينوا مع دبس الرمان
Chicken corn soup		شوربة الدجاج و الذرة
Green salad		سلطة خضراء
Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
Main courses		**أطباق رئيسية**
Chelo kabab w saffron rice		كباب لحم مع الارز بالزعفران
Sweet & sour chicken w cauliflower risotto		دجاج بصلصة الحلو والحامض مع ريزوتو القرنبيط
Fish w peperonata sauce & roasted sweet potato		سمك بصلصلة الفلفل مع البطاطا الحلوة
Vine leaves madrooba		مضروبة الورق عنب
Tuna egg club sandwich		كلوب ساندويتش التونة و البيض
Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
Snacks		**وجبات خفيفة**
Red apple		تفاح احمر
Chocolate chip cookies		كوكيز رقائق الشوكولاته
Tortilla chips w bean dip		رقائق التورتيلا مع صلصة الفاصوليا
Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 16

	Breakfast		فطور
☐	Mediterranean egg bagel		بيجل البيض والخضار
☐	Maple almond oatmeal		عصيدة الشوفان باللوز والقيقب
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Turkey cheese roll w cucumber		لفائف الحبش والجبن مع الخيار
☐	Labne w crispbread & vegetables		لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Fattoush w zaatar dressing		فتوش مع صلصة الزعتر
☐	Bulgur pomegranate salad		سلطة البرغل والرمان
☐	Salmon chowder		شوربة السالمون
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Lentil soup		شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef lasagna		لازانيا اللحم
☐	Chicken machboos		مجبوس الدجاج
☐	Teriyaki salmon w roasted vegetables		سالمون بصلصة التريياكي مع الخضار المشوية
☐	Vegetable curry w chapatti		كاري الخضار مع خبز الشاباتي
☐	Caprese pizza		بيتزا بالموزاريلا والطماطم
☐	Chicken fajitas w tortilla bread		فاهيتا الدجاج مع خبز التورتيلا
☐	Fish w lemon sauce & rice		سمك بصلصة الليمون مع الأرز
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Banana		موز
☐	Salted caramel cheesecake		تشيز كيك الكراميل المملح
☐	Mini zaatar manakish		مناقيش الزعتر
☐	Low fat laban		لبن قليل الدسم

DAY 17

	Breakfast		**فطور**
☐	**Three cheese quiche**		**كيش بالاجبان الثلاث**
☐	**Vegan balaleet**	🌱	**بلاليط نباتي**
☐	**Labne sandwich**		**ساندويتش اللبنة**
☐	Boiled eggs w vegetables	🏋	بيض مسلوق مع الخضار
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	**Yogurt cucumber salad**		**سلطة الزبادي والخيار**
☐	**Rocca lentil salad**	🌱	**سلطة الجرجير والعدس**
☐	**Lentil soup**	🌱	**شوربة العدس**
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Creamy vegetable soup	🌱	شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	**Beef escalope w vegetables**	🏋	**اسكالوب لحم مع الخضار**
☐	**Chicken mloukhiah (mallow) w white rice**		**ملوخية الدجاج مع الأرز**
☐	**Orange glazed fish w potato dauphinoise**		**سمك بالبرتقال مع البطاطا بالكريمة**
☐	**Vegetable quinoa stuffed pepper**	🌱	**فليفلة محشية بالخضار والكينوا**
☐	**Falafel burger**		**برجر الفلافل**
☐	Fish tajin w arabic bread		طاجن السمك مع الخبز العربي
☐	Philly cheese steak sandwich		ساندويتش الستيك والجبن
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	**Pineapple kiwi cuts**	🌱	**قطع الأناناس والكيوي**
☐	**Lazy bites**		**بسكويت بالشوكولاته**
☐	**Maple garlic almonds**	🌱	**لوز بالثوم والقيقب**
☐	**Low fat plain yogurt**		**زبادي قليل الدسم**

DAY 18

Breakfast		**فطور**
☐ **Zaatar vegetable wrap**		**لفائف الزعتر والخضار**
☐ **Date croissant**		**كروسان التمر**
☐ **Mozzarella sandwich**		**ساندويتش الموزاريلا**
☐ Peanut butter sandwich		ساندويتش زبدة الفول السوداني
☐ Turkey roll w cucumber		لفائف الحبش مع الخيار
Appetizers		**مقبلات**
☐ **Italian leafy salad**		**سلطة الخضار الورقية الايطالية**
☐ **Greek salad**		**سلطة يونانية**
☐ **Chicken lemon orzo soup**		**شوربة الأورزو بالدجاج والليمون**
☐ Caesar salad		سلطة السيزر
☐ Lentil soup		شوربة العدس
Main courses		**أطباق رئيسية**
☐ **Beef bourguignon w sweet potato mash**		**يخنة اللحم مع البطاطا الحلوة المهروسة**
☐ **Chicken milanese w sauteed vegetables**		**دجاج بالبقصمات مع الخضار**
☐ **Shrimp mrabyan**		**مربين**
☐ **Potato stew w vermicelli rice**		**يخنة البطاطا مع الارز بالشعيرية**
☐ **Francisco chicken sandwich**		**ساندويتش دجاج الفرانسيسكو**
☐ Beef lasagna		لازانيا اللحم
☐ Chicken BBQ sandwich		ساندويتش الدجاج بصلصة الباربكيو
Snacks		**وجبات خفيفة**
☐ **Pear**		**كمثرى**
☐ **Peanut butter stuffed dates**		**تمر محشي بزبدة الفول السوداني**
☐ **Shaboora w CNC cheese dip**		**شابورة مع جبنة CNC**
☐ **Low fat milk**		**حليب قليل الدسم**

DAY 19

	Breakfast		فطور
☐	Boiled egg sandwich		ساندويتش البيض المسلوق
☐	Almond butter jam wrap		لفائف زبدة اللوز والمربى
☐	Labne sandwich		ساندويتش اللبنة
☐	Foul moudamas w arabic bread		فول مدمس مع الخبز العربي
☐	Fruits & fiber flakes w milk		رقائق الفطور بالفواكه المجففة مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Honey mustard chicken salad		سلطة الدجاج بالخردل والعسل
☐	Vietnamese noodles salad		سلطة النودلز الفيتنامية
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef ragu w rigatoni		باستا ريجاتوني مع اللحم
☐	Chicken fajitas w mexican rice		فاهيتا الدجاج مع الأرز المكسيكي
☐	Fish piccata w sauteed green beans		سمك بصلصة الليمون مع الفاصوليا الخضراء
☐	Turmeric chickpea potato stew		يخنة الحمص بالكركم والبطاطا
☐	Halloumi avocado spread panini		بانيني جبنة الحلوم مع الأفوكادو
☐	Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
☐	Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Fruit salad		سلطة الفواكه
☐	Chocolate fudge cake		كعكة الشوكولاته
☐	Vegetable sticks w cocktail sauce		اصابع الخضار مع صلصة الكوكتيل
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 20

	Breakfast		فطور
☐	Spanish scrambled tofu wrap	🌱	لفائف التوفو المخفوق على الطريقة الاسبانية
☐	Pain au chocolat (chocolate bread)		خبز بالشوكولاته
☐	Zaatar sandwich	🌱	ساندويتش الزعتر
☐	Scrambled eggs w vegetables	🏋	بيض مخفوق مع الخضار
☐	Labne w crispbread & vegetables	🏋	لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Campagnard salad		سلطة الخضار المشوية
☐	Chinese peanut cabbage salad	🌱	سلطة الملفوف الصينية مع الفول السوداني
☐	Onion soup		شوربة البصل
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Spicy meatball tagine w bulgur & chickpeas	🌶 🏋	طاجن كرات اللحم الحاره مع البرغل والحمص
☐	Chicken teriyaki w fried rice		ترياكي الدجاج مع الأرز
☐	Tuscan fish w potato cubes		سمك بصلصة الطماطم مع البطاطا
☐	Lentil kebbe	🌱	كبة العدس
☐	Chicken mousakhan roll		لفائف مسخن الدجاج
☐	Beef shawarma w arabic bread		شاورما اللحم مع الخبز العربي
☐	Vegetable noodles	🌱	نودلز الخضار
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Mandarin	🌱	يوسف افندي
☐	Dried fruits mouhalabia		محلبية بالفواكه المجففة
☐	Vegetable spring roll	🌱	لفائف الخضار
☐	Low fat laban		لبن قليل الدسم

DAY 21

	Breakfast		فطور
☐	Feta tomato panini		بانيني جبنة الفيتا والطماطم
☐	Mousabaha (balila w tahini sauce)		مسبحة (بليلة مع صلصة الطحينة)
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Turkey cheese roll w cucumber		لفائف الحبش والجبن مع الخيار
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Chicken shawarma salad		سلطة شاورما الدجاج
☐	Persian rocca salad		سلطة الجرجير الايرانية
☐	Lentil soup		شوربة العدس
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef kabsa		كبسة لحم
☐	Teppanyaki chicken w veggie zoodles		دجاج بصلصة التيبانياكي مع الزودلز
☐	Seafood fettuccine		باستا الفيتوشيني بثمار البحر
☐	Mixed mahashi (zucchini, eggplant)		محاشي مشكلة (كوسة، باذنجان)
☐	Italian meatball subs		ساندويتش كرات اللحم الايطالية
☐	Chicken fajitas w tortilla bread		فاهيتا الدجاج مع خبز التورتيلا
☐	Tuna corn sandwich		ساندويتش التونة بالذرة
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Sweet melon		شمام
☐	Marbled english cake		كيك الشوكولاته والفانيلا
☐	Rice cake w zaatar dip		كعكة الأرز مع الزعتر
☐	Low fat plain yogurt		زبادي قليل الدسم

DAY 22

	Breakfast		**فطور**
☐	**Halloumi rosso sandwich**		**ساندويتش الحلوم بصلصة البيستو بالطماطم**
☐	**Trail mix oat bar**	🌱	**اصابع الشوفان بالمكسرات والفواكه المجففة**
☐	**Labne sandwich**		**ساندويتش اللبنة**
☐	Boiled eggs w vegetables	🏋	بيض مسلوق مع الخضار
☐	Almond butter wrap	🌱	لفائف زبدة اللوز
	Appetizers		**مقبلات**
☐	**Beef fajitas salad**		**سلطة فاهيتا اللحم**
☐	**Mouhammara w arabic bread**	🌱	**محمرة مع الخبز العربي**
☐	**Carrot chickpea feta soup**		**شوربة الجزر و الحمص والفيتا**
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Creamy vegetable soup	🌱	شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	**Beef shawarma w potato harra**		**شاورما اللحم مع بطاطا حرة**
☐	**Chicken tikka w saffron rice & green sauce**	🌶	**تكة دجاج مع الأرز بالزعفران والصلصة الخضراء**
☐	**Almond crusted salmon w vegetable ratatouille**	🏋	**سالمون باللوز والخضار**
☐	**Sweet potato patty w sauteed spinach & tzatziki sauce**	🌱	**اقراص البطاطا الحلوة مع السبانخ وصلصلة الزبادي اليونانية**
☐	**Buffalo chicken pizza**	🌶	**بيتزا دجاج البافلو**
☐	Steak w pepper sauce & potato		ستيك لحم بصلصة الفلفل مع البطاطا
☐	Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	**Green apple**	🌱	**تفاح اخضر**
☐	**Fruit tart**		**تارت الفواكه**
☐	**Potato sambousa**		**سمبوسة البطاطا**
☐	**Low fat milk**		**حليب قليل الدسم**

DAY 23

	Breakfast		فطور
☐	Egg casserole w sliced bread		طبق البيض مع شرائح الخبز
☐	Banana & peanut butter wrap		لفائف زبدة الفول السوداني والموز
☐	Zaatar sandwich		ساندويتش الزعتر
☐	Foul moudamas w arabic bread		فول مدمس مع الخبز العربي
☐	Fruits & fiber flakes w milk		رقائق الفطور بالفواكه المجففة مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Raita salad		سلطة الرايتا
☐	Mixed greens bulgur pomegranate salad		سلطة الخضار المشكلة مع البرغل والرمان
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Lentil soup		شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Steak & onion w celery pumpkin mash		ستيك اللحم بالبصل مع اليقطين والكرفس المهروس
☐	Chicken beryani		برياني الدجاج
☐	Fish w mushroom risotto		سمك مع الريزوتو بالفطر
☐	Lentil spaghetti bolognese		معكرونة بصلصة الطماطم والعدس
☐	Chicken burger w coleslaw		برجر الدجاج مع سلطة الملفوف
☐	Chicken shawarma w potato wedges		شاورما الدجاج مع البطاطا
☐	Vegetable noodles		نودلز الخضار
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Pineapple		أناناس
☐	Brownies		براونيز
☐	Rice cake w pesto rosso		كعكة الأرز مع صلصة البيستو بالطماطم
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 24

Breakfast		**فطور**
☐ **Spinach mozzarella calzone**		**فطيرة جبنة الموزاريلا والسبانخ**
☐ **Cinnamon raisin swirl**	🌱	**فطيرة الزبيب**
☐ **Gouda cheese sandwich**		**ساندويتش جبنة الجودا**
☐ Labne w crispbread & vegetables	🏋	لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
☐ Peanut butter sandwich	🌱	ساندويتش زبدة الفول السوداني
Appetizers		**مقبلات**
☐ **Fattoush**	🌱	**فتوش**
☐ **Thai shrimp salad**		**سلطة الروبيان التايلندية**
☐ **Vegetable noodles soup**	🌱	**شوربة النودلز بالخضار**
☐ Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐ Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
Main courses		**أطباق رئيسية**
☐ **Beef cabbage roll**		**محشي الملفوف باللحم**
☐ **Chicken & vegetables in arrabbiata sauce**	🏋🌶	**دجاج مع الخضار بالصلصة الحمراء**
☐ **Fish cashew nuts w brown rice**		**سمك بصلصة الكاجو مع الأرز الاسمر**
☐ **Cauliflower masala w chapatti**	🌱🌶	**ماسالا القرنبيط مع خبز الشاباتي**
☐ **Halloumi club sandwich**		**كلوب ساندويتش جبنة الحلوم**
☐ Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
☐ Chicken BBQ sandwich		ساندويتش الدجاج بصلصة الباربكيو
Snacks		**وجبات خفيفة**
☐ **Kiwi**	🌱	**كيوي**
☐ **Sfouf**		**صفوف**
☐ **Caprese mozzarella cubes**		**مكعبات الموزاريلا مع الطماطم والحبق**
☐ **Low fat laban**		**لبن قليل الدسم**

DAY 25

Breakfast		**فطور**
☐ **Zaatar croissant**		**كروسان الزعتر**
☐ **Overnight oatmeal**		**عصيدة الشوفان**
☐ **Labne sandwich**		**ساندويتش اللبنة**
☐ Scrambled eggs w vegetables		بيض مخفوق مع الخضار
☐ Feta sandwich		ساندويتش الفيتا
Appetizers		**مقبلات**
☐ **Rocca dates salad**		**سلطة الجرجير والتمر**
☐ **Chicken mousakhan salad**		**سلطة مسخن الدجاج**
☐ **Lentil soup**		**شوربة العدس**
☐ Green salad		سلطة خضراء
☐ Caesar salad		سلطة السيزر
Main courses		**أطباق رئيسية**
☐ **Beef stuffed eggplant w vermicelli rice**		**باذنجان محشي باللحم مع الارز بالشعيرية**
☐ **Chicken cacciatore w mashed potato**		**دجاج بصلصة الطماطم مع البطاطا المهروسة**
☐ **Lemon garlic fish w zucchini & carrots**		**سمك بالليمون والثوم مع الكوسة والجزر**
☐ **Harra isbao (lentil pasta stew)**		**حراق اصبعو**
☐ **Chicken quesadillas**		**كاساديا بالدجاج**
☐ Fish tajin w arabic bread		طاجن السمك مع الخبز العربي
☐ Beef shawarma w potato harra		شاورما اللحم مع بطاطا حرة
Snacks		**وجبات خفيفة**
☐ **Orange grapefruit cuts**		**قطع البرتقال والجريب فروت**
☐ **Peanut chocolate madeleine**		**كيك المادلين بالشوكولاته والفول السوداني**
☐ **Cashew nuts**		**كاجو**
☐ **Low fat plain yogurt**		**زبادي قليل الدسم**

DAY 26

	Breakfast		فطور
☐	Peruvian egg salad wrap		لفائف البيض مع الخضار
☐	Strawberry jam waffle		وافل مع مربى الفراولة
☐	Zaatar sandwich	🌱	ساندويتش الزعتر
☐	Turkey roll w cucumber	🏋️	لفائف الحبش مع الخيار
☐	Peanut butter w rice cake	🌱🏋️	كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني
	Appetizers		**مقبلات**
☐	French lentil salad		سلطة العدس الفرنسية
☐	Oriental salad	🌱	سلطة شرقية
☐	Pumpkin soup		شوربة اليقطين
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
☐	Creamy vegetable soup	🌱	شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef kofta in tahini sauce w baked potato		كفتة اللحم بالطحينة مع البطاطا
☐	Thai chicken bowl w peanut sauce	🏋️	طبق الدجاج على الطريقة التايلندية مع صلصة الفول السوداني
☐	Brazilian fish stew w coriander rice		يخنة السمك البرازيلية مع الارز بالكزبرة
☐	Falafel w arabic bread	🌱	فلافل مع الطحينة والخبز العربي
☐	Spicy tuna panini	🌶️	بانيني التونة الحار
☐	Chicken fajitas w rice		فاهيتا الدجاج مع الأرز
☐	Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Grapes	🌱	عنب
☐	Cheese kunafa		كنافة بالجبن
☐	Cheese croissant		كروسان الجبن
☐	Low fat milk		حليب قليل الدسم

DAY 27

	Breakfast		فطور
☐	Foul beiruty w arabic bread	🌱 🏋	فول بيروتي مع الخبز العربي
☐	Scrambled eggs w vegetables	🏋	بيض مخفوق مع الخضار
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Labne w crispbread & vegetables	🏋	لبنة مع رقائق الحبوب والخضار
☐	Bran flakes w milk		بران فليكس مع حليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Hummus w arabic bread	🌱	حمص مع الخبز العربي
☐	Spring roll salad	🌱	سلطة خضار السبرنق رول
☐	Creamy vegetable soup	🌱	شوربة الخضار
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Beef eggplant moussaka		مسقعة لحم وباذنجان
☐	Roast chicken w spiced rice	🌶	دجاج مشوي مع الارز بالبهارات
☐	Honey mustard fish w sauteed vegetables	🏋	سمك بصلصة الخردل والعسل مع الخضار
☐	Green beans in oil w arabic bread	🌱	فاصوليا خضراء بالزيت مع الخبز العربي
☐	Chicken club sandwich		كلوب ساندويتش الدجاج
☐	Beef shawarma w potato harra		شاورما اللحم مع بطاطا حرة
☐	Fish w lemon sauce & rice		سمك بصلصة الليمون مع الأرز
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Mango & kiwi cuts	🌱	قطع المانجو والكيوي
☐	Snickers cookie		كوكيز السنيكرز
☐	Kaak sticks w feta dip		أصابع الكعك مع جبنة الفيتا
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

DAY 28

	Breakfast		فطور
☐	Mixed cheese quesadillas w avocado dip		كاساديا بالجبن مع صلصة الأفوكادو
☐	Pumpkin pancake w maple walnut		بان كيك اليقطين بالجوز والقيقب
☐	Labne sandwich		ساندويتش اللبنة
☐	Almond butter wrap		لفائف زبدة اللوز
☐	Turkey cheese roll w cucumber		لفائف الحبش والجبن مع الخيار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Season salad		سلطة موسمية
☐	Tuna pasta salad		سلطة التونة والباستا
☐	Spinach chicken soup		شوربة الدجاج والسبانخ
☐	Green salad		سلطة خضراء
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Asian BBQ beef w green beans & rice		لحم بالباربكيو على الطريقة الآسيوية مع الفاصوليا الخضراء والارز
☐	Coriander chicken w vegetable medley		دجاج بالكزبرة مع الخضار
☐	Fish tagine w couscous		طاجن السمك مع الكوسكوس
☐	Lentil coconut curry w sweet potato mash		كاري العدس بجوز الهند مع البطاطا الحلوة المهروسة
☐	Veggie burger w cabbage slaw		برجر الخضار مع سلطة الملفوف
☐	Beef fajitas w rice		فاهيتا اللحم مع الأرز
☐	Tuna corn sandwich		ساندويتش التونة والذرة
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Fruit salad		سلطة الفواكه
☐	Mango cheesecake		تشيز كيك المانجو
☐	Cheese sambousa		سمبوسة الجبن
☐	Low fat laban		لبن قليل الدسم

DAY 29

	Breakfast		فطور
☐	Vegetable omelet w arabic bread		اومليت البيض بالخضار مع الخبز العربي
☐	Zaatar tomato onion manakish		مناقيش الزعتر والطماطم والبصل
☐	Feta sandwich		ساندويتش الفيتا
☐	Balila w arabic bread		بليلة مع الخبز العربي
☐	Weetabix w milk		ويتابيكس مع الحليب
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
☐	Mandarin salad		سلطة الخضار مع اليوسف افندي
☐	Lentil soup		شوربة العدس
☐	Caesar salad		سلطة السيزر
☐	Creamy vegetable soup		شوربة الخضار
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Kebbe bel saniyeh (beef)		كبة بالصينية (لحم)
☐	Penne chicken alfredo		دجاج مع باستا بصلصة الالفريدو
☐	BBQ fish w corn & leek mash		سمك بصلصة الباربكيو مع الكراث والذرة المهروسة
☐	Moudardara (lentil & rice)		مدردرة (عدس وأرز)
☐	Beef burritos		لفائف الخبز المكسيكي باللحم
☐	Chicken w mushroom sauce & mashed potato		دجاج بصلصة الفطر مع البطاطا المهروسة
☐	Philly cheese steak sandwich		ساندويتش الستيك والجبن
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Pineapple pomegranate mix		قطع الأناناس والرمان
☐	Choco berry energy balls		كرات الشوفان بالشوكولاته والتوت
☐	Rice cake w salty peanut butter		كعكة الأرز مع زبدة الفول السوداني المالحة
☐	Low fat plain yogurt		زبادي قليل الدسم

DAY 30

Breakfast		**فطور**
☐ **Pesto halloumi in olive sandwich**		**ساندويتش الحلوم والبيستو بخبز الزيتون**
☐ **Almond croissant**		**كروسان اللوز**
☐ **Zaatar vegetable wrap**	🌱	**لفائف الزعتر والخضار**
☐ Scrambled eggs w vegetables	🏋	بيض مخفوق مع الخضار
☐ Peanut butter sandwich	🌱	ساندويتش زبدة الفول السوداني
Appetizers		**مقبلات**
☐ **Rocca beetroot corn salad**	🌱	**سلطة الجرجير بالشمندر والذرة**
☐ **Falafel caesar salad**		**سلطة السيزر بالفلافل**
☐ **Chicken harees soup**		**شوربة الهريس بالدجاج**
☐ Green salad		سلطة خضراء
☐ Yogurt cucumber salad		سلطة الزبادي والخيار
Main courses		**أطباق رئيسية**
☐ **Beef stroganoff w mashed potato**		**ستروغونوف اللحم مع البطاطا المهروسة**
☐ **Ginger sesame quinoa chicken bowl**	🏋	**طبق الدجاج بالزنجبيل والسمسم مع الكينوا**
☐ **Samkeh harra w arabic bread**	🌶	**سمكة حرة مع الخبز العربي**
☐ **Tofu stir-fry w rice**	🌱	**توفو بالخضار مع الأرز**
☐ **Chicken shawarma pizza**		**بيتزا شاورما الدجاج**
☐ Vegetable noodles	🌱	نودلز الخضار
☐ Caprese sandwich		ساندويتش الموزاريلا والطماطم
Snacks		**وجبات خفيفة**
☐ **Red apple**	🌱	**تفاح احمر**
☐ **Peach & cream cupcake**		**كيك كيك بالخوخ والكريمة**
☐ **Spinach labne fatira**		**فطيرة اللبنة والسبانخ**
☐ **Low fat milk**		**حليب قليل الدسم**

DAY 31

	Breakfast		فطور
☐	Walnut cream cheese w shaboora		شابورة مع الجبن والجوز
☐	Turkey cranberry wrap		لفائف الحبش مع التوت البري
☐	Mozzarella sandwich		ساندويتش الموزاريلا
☐	Almond butter wrap	🌱	لفائف زبدة اللوز
☐	Labne w crispbread & vegetables	🏋	لبنة مع رقائق الحبوب الكاملة والخضار
	Appetizers		**مقبلات**
☐	Raita salad		سلطة الرايتا
☐	Garden salad	🌱	سلطة الخضار
☐	Thai chicken & coconut soup		شوربة الدجاج وجوز الهند التايلندية
☐	Rocca mushroom salad		سلطة الجرجير والفطر
☐	Lentil soup	🌱	شوربة العدس
	Main courses		**أطباق رئيسية**
☐	Moroccan beef stew w pumpkin	🏋	يخنة اللحم على الطريقة المغربية مع اليقطين
☐	Harissa spiced chicken w bulgur		دجاج بالهريسة مع البرغل
☐	Fish beryani	🌶	برياني السمك
☐	Dhal w chapatti bread	🌱	دال (عدس) مع خبز الشاباتي
☐	Halloumi eggplant sandwich		ساندويتش الحلوم والباذنجان
☐	Beef shawarma w arabic bread		شاورما اللحم مع الخبز العربي
☐	Chicken BBQ sandwich		ساندويتش الدجاج بصلصة الباربكيو
	Snacks		**وجبات خفيفة**
☐	Watermelon	🌱	بطيخ احمر
☐	CNC biscuit		بسكويت ال CNC
☐	Trail mix (nuts w dried fruits)	🌱	مكسرات مع الفواكة المجففة
☐	Fruit yogurt		زبادي بالفواكه

OUR **PROGRAMS**

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

* Fruits might be replaced depending on the season
* This menu may contain one of the food allergens: Milk, Egg, Fish, Shellfish, Tree nuts, Wheat, Peanut, Soy beans, Sulphur dioxide and Sulphites, Sesame, Lupin

Checked by: _____

HIGHLIGHTED OPTIONS IN GREEN ARE ONLY AVAILABLE FOR THE FULL DIET PROGRAM

carlton-nutrition-center.com

Kingdom of Bahrain - Manama T: 17 255 044
Kingdom of Saudi Arabia - Khobar T: +966 555867330

Carlton Nutrition Center