



قائمة طلبات الطعام للمريض
PATIENT À LA CARTE MENU



نظام غذائي معززة لصحة القلب
CARDIAC DIET

BREAKFAST

CEREALS

Select one of the following:

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. Bran Flakes (g) | 128 |
| 2. Muesli (g)(n) | 136 |
| 3. Oats Porridge (g)(d) | 156 |
| 4. Corn Flakes | |

Served with cold / hot milk
(low fat milk)

FRESH BAKERIES

Select one of the following:

- | | |
|---|------------|
| 1. Sliced Brown Bread (v)(g) | 111 |
| 1. Sliced White Bread (v)(g) | |
| 2. Arabic Bread Brown (v)(g) | 104 |
| 3. Arabic White Brown (v)(g) | |
| 4. Homemade Whole Wheat Chapatti (v)(g) | 170 |

FRESH FRUIT OR SALAD

Select one of the following:

- | | |
|------------------------------|------------|
| 1. Apple | 65 |
| 2. Orange | 61 |
| 3. Banana | 116 |
| 4. Fruit Salad (vg) | 100 |
| 5. Mixed Green Salad (vg)(m) | 70 |

DAIRY ITEM

Select one of the following:

- | | |
|----------------------------------|------------|
| 1. Fresh Low Fat Milk (v)(d) | 73 |
| 2. Low Fat Plain Yoghurt (v)(d) | 107 |
| 3. Fruit Yoghurt (d) | 178 |
| 4. Low Fat Labneh (v)(d) | 110 |
| 5. Low Fat Cheddar Cheese (v)(d) | 402 |
| 6. Low Fat Sweet Lassi (d) | 132 |



FRESH EGGS

Select one of the following:

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| 1. Plain Omelette (v)(e) | 188 |
| 2. Low Fat Cheese Omelette (v)(e) | 225 |
| 3. Masala Omelette (v)(e) | 230 |
| 4. Spanish Omelette (v)(e) | 188 |
| 5. Poached Egg (v)(e) | 128 |
| 6. Vegetable Omelette (v)(e) | 203 |
| 7. Scrambled Egg (v)(e) | 152 |
| 8. Shakshuka (v)(e) | 170.3 |
| 9. Peeled Hard Boiled Egg (v)(e) | 156 |



HOT OPTION

Select one of the following:

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1. Low Fat Chicken Patties | 124 |
| 2. Grilled Tomato (vg) | 12 |
| 3. Sautéed Mushrooms (vg)(d) | 12 |
| 4. One Piece Falafel (vg)(g)(se)(l) | 166 |
| 5. Foul Medammes (vg)(l)(sp) | 147 |
| 6. Channa Masala (vg) | 169 |
| 7. Potato Masala (vg) | 138 |
| 8. Grilled Turkey Bacon | 98 |

DRINKS

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. Bottled Water | |
| 2. Fruit Juices (sp) | 45 |
| 3. Tea | |
| Sugar | |
| Low Fat Rainbow Milk (d) | |

BRUNCH

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. Low Fat Cheese Platter (d) | 425 |
|-------------------------------|------------|



LUNCH AND DINNER MENU

SOUP

Select one of the following:

- | | |
|---|------------|
| 1. Corn Soup (m)(c)(sp) | 45 |
| with diced chicken | |
| 2. Vegetable Soup (d)(c)(so) | 65 |
| 3. Roasted Tomato Soup (vg)(d)(c) | 60 |
| 4. Arabic Lentil Soup (vg)(c)(so) | 112 |
| split red lentils lemon | |
| 5. Cream of Leek & Potato Soup (d) | 160 |
| 6. Tuscan Style Chicken and Mushroom Soup (g)(d)(sp) | 274 |
| cream parsley | |
| 7. Minestrone Soup (g)(c)(d) | 41 |
| pasta beans vegetables stock | |

SALAD BAR

Select one of the following:

- | | |
|---|------------|
| 1. Roasted Beetroot Salad (vg) | 31 |
| orange parsley orange dressing | |
| 2. Mediterranean Greek Salad (v)(sp)(d) | 144 |
| with feta cheese | |
| 3. Quinoa Avocado and Sweet Potato (g)(sp) | 131 |
| with orange dressing | |
| 4. Mezzah Platter (g)(se)(sp) | 110 |
| hummus babaganoush tabouleh fattoush | |
| 5. Fattoush Salad (g)(sp) | 73 |
| onion crispy crouton olive oil lemon | |



MAIN COURSE

Select one of the following:

If you fancy something lighter for main course, please choose from Light Meals

1. Chef Special Dish of the Day

Introduced by your server

VEGETARIAN

- | | |
|--|--------------|
| 2. Homemade Classic Provençal Ratatouille (vg)(g) | 90 |
| with brown toast bread | |
| 3. Mediterranean Brochette (v)(d) | 329.5 |
| brown rice | |
| 4. Paneer Palak (v)(d) | 176.5 |
| with pilaf rice | |
| 5. Thai Green Vegetable Curry (v)(c)(f)(sp) | 225 |
| with jasmine rice | |
| 6. Vegetable Moussaka (v)(g)(d)(c) | 253 |
| 7. Vegetable Biryani (v)(n)(d)(sp) | 187 |
| with raita | |

FISH

- | | |
|---|--------------|
| 8. Grilled Salmon (d)(f) | 208.5 |
| broccoli vegetables mashed potato or saffron rice | |
| 9. Mediterranean-Style Oven Baked Nile Perch Fish (d)(f) | 168 |
| broccoli vegetables mashed potato or saffron rice | |
| 10. Fish Sayadieh (f)(sp)(n)(se) | 154 |
| tahini sauce nuts white rice | |
| 11. Grilled Sea Bass (f)(d) | 246.5 |
| broccoli vegetables mashed potato or saffron rice | |

CHICKEN

- | | |
|--|---------------|
| 12. Chicken Biryani (n)(d)(sp) | 177.75 |
| aromatic rice nuts low fat yoghurt | |
| 13. Pollo Ala Parmigiana (m)(d) | 240 |
| baked breaded chicken tomato & low fat cheese baked potato wedges cardiac sauce vegetables | |
| 14. Marinated Grilled Chicken Breast (m)(d) | 355.5 |
| parsley potato vegetables brown sauce | |



BEEF

- 15. Baked Kofta Saniyeh (g)(sp)** 118.5
oven baked beef kofta | sliced potato | bell peppers | tomato sauce | with rice
- 16. Beef Stroganoff (d)(sp)** 231
beef strips | mushroom sauce | mashed potato or saffron rice
- 17. Slow Cooked beef Brisket** 378
parsley potato | vegetables | brown sauce
- 18. Shepherd's pie (g)(d)** 168
ground beef | potatoes | beef broth | vegetables | garlic bread
- 19. Arabic Mixed Grill (g)(d)** 22.5
mixed grill of shish tawook | beef kofta | arrayes | grilled tomato | mashed potato or saffron rice

LIGHT MEAL

Please select one from the Light Meal menu if you have not chosen from the Main Course menu

PASTA

Select one of the following:

1. Penne Arrabiata (g)(d)(c)(sp) 304
2. Spaghetti Bolognese (g)(d)(c)(sp) 265
3. Spaghetti Meatballs (g)(e)(d)(sp)(l) 299
4. Beef Lasagna (g)(d)(c)(sp) 395

All served with parmesan

OR**SANDWICHES**

Select one of the following:

1. Low Fat Cheddar Tomato Sandwich (v)(g)(d) 221
2. Chicken Shawarma (g)(e)(se)(m) 328
3. Tuna Mayo Sandwich (g)(e)(m)(sp) 333

Served in brown bread

OR**JACKET POTATO**

Select one of the following:

1. Low Fat Cheddar Cheese (d) 523
2. Low Fat Cream Cheese (d) 425
3. Low Fat Bolognese Sauce (sp)(c) 314

DESSERTS & FRUIT

Select one of the following:

1. Malva Pudding & Homemade Low Fat Custard (g)(e)(d) 317
2. Strawberry Fruit Jelly & Low Fat Custard (g)(e)(sp) 120
3. Rice Pudding (d) 111
4. Fruit Salad (sp) 90
5. Whole Fruit Apple 65
6. Whole Fruit Orange 61
7. Whole Fruit Banana 116

1/2 portion of desserts





البيض الطازج	
اختر واحداً مما يلي:	
188	1. أومليت سادة (v)(e)
225	2. أومليت بالجبن قليل الدسم (v)(e)
230	3. أومليت بالماسالا (v)(e)
188	4. أومليت بالسبانخ (v)(e)
128	5. بيض مسلوق بدون قشر (v)(e)
203	6. أومليت بالخضار (v)(e)
152	7. بيض مخفوق (v)(e)
170.3	8. شكشوكة (v)(e)
156	9. بيض مسلوق بالقشر (v)(e)

الأطباق الساخنة	
اختر واحداً مما يلي:	
124	1. فطائر الدجاج قليلة الدسم
12	2. طعام مشوية (vg)
12	3. فطر سوتيه (vg)(d)
166	4. قطعة فلافل (vg)(g)(se)(l)
147	5. فول مدمس (vg)(l)(sp)
169	6. حبوب الحمص مع الماسالا (vg)
138	7. بطاطس مع الماسالا (vg)
98	8. لحم ديك رومي مقعد

مشروبات	
	1. مياه معدنية
45	2. عصير فواكه (sp)
	3. الشاي
	السكر
	حليب أبوقوس قليل الدسم (d)

الإفطار المتأخر	
425	1. صحن الأجبان قليلة الدسم (d)



الحبوب	
اختر واحداً مما يلي:	
128	1. رقائق النخالة (g)
136	2. موسلي (g)(n)
156	3. عصيدة الشوفان (g)(d)
	4. حبوب رقائق الذرة

تقدم الأصناف مع حليب بارد أو ساخن (قليل الدسم)

المخبوزات الطازجة	
اختر واحداً مما يلي:	
111	1. شرائح خبز أسمر (v)(g)
	2. شرائح خبز أبيض (v)(g)
104	3. خبز عربي أسمر (v)(g)
	4. خبز عربي أبيض (v)(g)
170	5. شباتي محلي الصنع من حبوب القمح الكاملة (v)(g)

الفواكه الطازجة أو السلطة	
اختر واحداً مما يلي:	
65	1. تفاح (vg)
61	2. برتقال (vg)
116	3. موز (vg)
100	4. سلطة فواكه (vg)
70	5. سلطة خضراء مشكلة (vg)(m)

منتجات الألبان	
اختر واحداً مما يلي:	
73	1. حليب طازج قليل الدسم (v)(d)
107	2. زبادي قليل الدسم (v)(d)
178	3. زبادي بالفواكه (d)
110	4. لبننة قليلة الدسم (v)(d)
402	5. جبن شيدر قليل الدسم (v)(d)
132	6. شراب اللاسي الحلو قليل الدسم (d)



قائمة الغداء والعشاء



Kcal	الأطباق النباتية
90	2. راتاتوي بروفنسال كلاسيكي محلي الصنع (vg)(g)
	مع خبز التوست البني
329.5	3. شيش البحر المتوسط (v)(d)
	مع أرز بني القليل من الفلفل الأحمر
176.5	4. بالاك بانير مع أرز بيلاف (v)(d)
	جبين بانير مع صلصة السبانخ الهندية ويقدم مع أرز بيلاف
225	5. خضار مشكل من الكاري الأخضر مع حليب جوز الهند (f)(sp)(c)
	مع رز الياسمين
253	6. مسقعة خضار (v)(g)(d)(c)
187	7. برياني الخضار (v)(n)(d)(sp)
	مع الزبادي
	الأسمك
208.5	8. سلمون مشوي (f)(d)
	البروكلي خضار البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
168	9. سمك الفرخ النيلي المشوي بالفرن على طريقة البحر المتوسط (d)(f)
	البروكلي خضار البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
154	10. صيادية بالسّمك (f)(sp)(n)(se)
	صلصة طحينية مكسرات أرز أبيض
246.5	11. سمك القاروص المشوي (f)(d)
	البروكلي خضار البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
	الدجاج
177.75	12. برياني دجاج (n)(d)(sp)
	أرز عطري مكسرات زبادي قليل الدسم
240	13. بولو ألابارميچيانا (m)(d)
	دجاج مخبوز بالبقسماط طماطم وجبن قليل الدسم بطاطس ويدجز مشوية صلصة معززة لصحة القلب خضار
355.5	14. صدر دجاج مشوي متبل (m)(d)
	بطاطس بالبقدونس خضار صلصة بنية اللون



Kcal	الحساء
45	اختر واحداً مما يلي: 1. شوربة الذرة (m)(s)(sp)
	مع مكعبات الدجاج
65	2. حساء الخضار (c)(d)(so)
60	3. شوربة الطماطم المشوية (vg)(d)(c)
112	4. شوربة العدس العربية (vg)(c)(so)
	عدس أحمر مجروش ليمون
160	5. شوربة البطاطس بالكراث والكريمة (d)
274	6. شوربة الدجاج والفطر على الطريقة التوسكانية (g)(d)(sp)
	الكريمة البقدونس
41	7. شوربة مينيسترون (g)(d)(c)
	مكرونة فاصولي مرق الخضار

سلطة

Kcal	اختر واحداً مما يلي:
31	1. سلطة الشمندر المشوي (vg)
	مع البرتقال البقدونس صلصة البرتقال
144	2. سلطة البحر المتوسط اليونانية (v)(sp)(d)
	مع جبنة الفيتا
131	3. الكينوا والأفوكادو والبطاطا الحلوة (vg)(g)(sp)
	مع صلصة البرتقال
110	4. طبق مزة (v)(g)(se)(sp)
	حمص بابا غنوج تبولة فتوش
73	5. سلطة الفتوش (g)(sp)
	بصل خبز محمص مقرمش زيت زيتون ليمون



الأطباق الرئيسية

اختر واحداً مما يلي:
إذا كنت ترغب في تناول شيء أخف في الطبق الرئيسي، يرجى الاختيار من بين الوجبات الخفيفة

1. طبق الشيف الخاص باليوم
إسأل النادل



Kcal

- أو**
الساندوتشات
اختر واحداً مما يلي:
1. ساندوتش جبن شيدر قليل الدسم
221 بالطماطم (v)(g)(d)
 2. شاورما دجاج (g)(e)(se)(m)
328
 3. ساندويتش تونة بالمايونيز (g)(e)(sp)(m)
333

يقدم في خبز أسمر

- أو**
البطاطس المشوية
اختر واحداً مما يلي:
1. جبنة شيدر قليلة الدسم (d)
523
 2. جبنة كريمية قليلة الدسم (d)
425
 3. صلصة بولونيز قليلة الدسم (c)(sp)
314

حلويات طازجة

- اختر واحداً مما يلي:
1. مالفا بودنغ وكاسترد قليل الدسم محلي
317 الصنع (g)(e)(d)
 2. جيلي فاكهة الفراولة والكاسترد قليل
120 الدسم (g)(sp)(e)
 3. أرز بحليب (d)
111
 4. سلطة فواكه (sp)
90
 5. ثعرة تفاح كاملة
65
 6. ثعرة برتقال كاملة
61
 7. ثعرة موز كاملة
116

نصف حصة الحلويات



Kcal

- أطباق اللحم**
15. كفتة مشوية سنية (g)(sp)
118.5 كفتة لحم بالفرن | بطاطا شرائح | فلفل رومي | صلصة طماطم | بالأرز
 16. بيف ستروجانوف (d)(sp)
231 شرائح لحم البقر | صلصة الفطر | بطاطا مهروسة أو أرز بالزعفران
 17. لحم صدر بقر (بريسكت) مطبوخ على نار
378 هادئة
بطاطس بقدونس | خضار | صلصة بنية اللون
 18. فطيرة الراعي (g)(d)
168 لحم بقر مفروم | بطاطا | مرقة لحم البقر خضار | خبز بالثوم
 19. مشاوي عربية مشكلة (g)(d)
22.5 مشاوي مشكلة شيش طاووق | كفتة لحم البقر | عرايس | طماطم مشوية | بطاطا مهروسة أو أرز بالزعفران

الوجبات الخفيفة

اختر إحدى الوجبات الخفيفة من القائمة التالية.
إذا كنت ترغب في شيء مختلف عن الأطباق الرئيسية

الباستا

- اختر واحداً مما يلي:
1. بيني أرابياتا (g)(d)(c)(sp)
304
 2. اسباجيتي بولونيز (g)(d)(c)(sp)
265
 3. اسباجيتي بكرات اللحم (g)(d)(e)(l)(sp)
299
 4. لازانيا باللحم (g)(d)(c)(sp)
395

مع جبن البارميزان

