



قائمة طلبات الطعام للمريض
PATIENT À LA CARTE MENU



نظام غذائي خاصة بمرض السكري
DIABETIC DIET

BREAKFAST

CEREALS

Select one of the following:

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. Bran Flakes (g) | 128 |
| 2. Corn Flakes (g)(so) | 144 |
| 3. Muesli (g)(n) | 136 |
| 4. Oats Porridge (g)(d) | 156 |

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) | 39 |
| 2. Plain Low Fat Yoghurt (v)(d) | 107 |
| 3. Labneh Low Fat (v)(d) | 125 |
| 4. Low Fat Cheddar Cheese (v)(d) | 125 |



FRESH EGGS

Select one of the following:

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



HOT OPTION

Select one of the following:

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

DRINKS

- | | |
|------------------------|----|
| 1. Bottled Water | |
| 2. Fruit Juices (sp) | 40 |
| 3. Tea | |
| 4. Coffee | |
| Sugar (sugar free) | |
| Rainbow Milk (low fat) | |

BRUNCH


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



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 (v)(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 vegetable 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) | 34 | |
| 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) | | |
| 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

- Chef Special Dish of the Day**
Introduced by your server



VEGETARIAN

- | | | |
|---|---|--|
| |  | |
| 2. Homemade Classic Provençal Ratatouille (vg)(g) | | |
| with brown toast bread | | |
| 3. Grilled Halloumi and Mediterranean Brochette (v)(d) | 164.75 | |
| brown rice | | |
| 4. Paneer Palak (v)(d) | 176.5 | |
| with pilaf rice | | |
| 5. Thai Green Vegetable Curry (v)(c)(f)(sp) | 112.5 | |
| with basmati / brown rice | | |
| 6. Vegetable Moussaka (v)(g)(d)(c) | 126 | |
| 7. Vegetable Biryani (v)(n)(d)(sp) | | |
| with raita | | |

FISH

- | | | |
|---|-------|--|
| 8. Grilled Salmon (d)(f) | 208.5 | |
| broccoli vegetables lemon butter sauce with mashed potato or saffron rice | | |
| 9. Mediterranean-Style Oven Baked Nile Perch Fish (d)(f) | 168 | |
| broccoli vegetables lemon butter sauce with 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 lemon butter sauce with mashed potato or saffron rice | | |

CHICKEN

- | | | |
|--|--------|--|
| 12. Chicken Biryani (n)(d)(sp) | 251.5 | |
| aromatic rice papad nuts mint 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) | 177.75 | |
| parsley potato vegetables brown sauce | | |

BEEF



- 15. Baked Kofta Saniyeh (g)(sp)** 118.5
oven baked beef kofta | bell peppers | tomato sauce with rice
- 16. Beef Stir Fry with Asian Vegetables (so)(se)** 209.5
tender beef strips with Asian vegetables, teriyaki sauce and sesame with jasmine rice
- 17. Beef Stroganoff (d)(sp)** 209.5
beef strips in cream pickle & mushroom sauce served with mashed potato or saffron rice
- 18. Grilled Beef Steak (d)**
herb marinated grilled beef steak | parsley potato | vegetables | brown sauce
- 19. Shepherd's pie (g)(d)**
ground beef | potatoes | beef broth | vegetables | garlic bread
- 20. Arabic Mixed Grill (g)(d)** 225.5
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. Fettuccini Alfredo (g)(d) 515
- 3. Spaghetti Bolognese (g)(d)(c)(sp) 351
- 4. Spaghetti Meatballs (g)(d)(e)(sp)(l) 351
- 5. Small Size Beef Lasagne (g)(d)(c)(sp)

All served with parmesan

OR

SANDWICHES

Select one of the following:

- 1. Low Fat Cheddar Tomato Sandwich (g)(d) 221
- 2. Chicken Kofta Sandwich (g)(e)(se)(m)
- 3. Halloumi Grilled Vegetable Sandwich (g)(e)(d)(m) 659
- 4. Tuna Mayo Sandwich (g)(e)(m)(sp)

Served in brown bread

OR

JACKET POTATO

Select one of the following:

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

DESSERTS & FRUIT

Select one of the following:

- 4. Strawberry Fruit Jelly & Diabetic Custard (g)(e)(sp) 120
- 5. Rice Pudding (d) 111
- 6. Fruit Salad (sp) 90
- 7. Whole Fruit Apple 68
- 8. Whole Fruit Orange 116
- 9. Whole Fruit Banana 110

1/2 portion of desserts



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

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

مشروبات	
	1. مياه معدنية
40	2. عصير فواكه (sp)
	3. الشاي
	4. القهوة
	السكر (خالٍ من السكر)
	حليب أبوقوس قليل الدسم

الإفطار المتأخر	
	1. صحن الأجبان قليلة الدسم (d)



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

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:	
	1. تفاح
	2. برتقال
	3. موز
	4. سلطة فواكه (vg)
	5. سلطة خضراء مشكلة (vg)(m)

منتجات الألبان	
اختر واحداً مما يلي:	
39	1. حليب طازج قليل الدسم (v)(d)
107	2. زبادي سادة قليل الدسم (v)(d)
125	3. لبننة قليل الدسم (v)(d)
125	4. جبن شيدر قليل الدسم (v)(d)



قائمة الغداء والعشاء



الأطباق النباتية	
2. راتاتوي بروفنسي كلاسيكي محلي الصنع (vg)(g)	45
مع خبز التوست البني	65
3. حلوم مشوي وشيش البحر المتوسط (v)(d)	60
مع أرز بني القليل من الفلفل الأحمر	112
4. بالاك بانير مع أرز بيلاف (v)(d)	176.5
جبين بانير مع صلصة السبانخ الهندية ويقدم مع أرز بيلاف	160
5. خضار مشكل من الكاري الأخضر مع حليب جوز الهند (f)(sp)(c)	274
مع أرز بسمتي / بني	41
6. مسقعة خضار (v)(g)(d)(c)	126
خضروات مشكلة بطاطس جبين يقدم مع خبز بالثوم	
7. برياني الخضار (v)(n)(d)(sp)	
مع الزبادي	
الأسمك	
8. سلمون مشوي (f)(d)	208.5
البروكلي خضار صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران	
9. سمك الفرخ النيلي المشوي بالفرن على طريقة البحر المتوسط (d)(f)	168
البروكلي خضار صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران	
10. صيادية بالسمك (f)(sp)(n)(se)	154
صلصة طحينة مكسرات أرز أبيض	
11. سمك القاروص المشوي (f)(d)	246.5
البروكلي خضار صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران	
الدجاج	
12. برياني دجاج (n)(d)(sp)	251.5
أرز عطري باباد مكسرات زبادي بالنعناع	
13. بولو ألد بارميجيانا (m)(d)	240
دجاج مخبوز بالبقسماط طماطم وجبن قليل الدسم بطاطس ويدجز مشوية صلصة معززة لصحة القلب خضار	
14. صدر دجاج مشوي متبل (m)(d)	177.75
بطاطس بالبقدونس خضار صلصة بنية اللون	



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

سلطة

اختر واحداً مما يلي:	
1. سلطة الشمندر المشوي (vg)	31
مع البرتقال البقدونس صلصة البرتقال	
2. سلطة البحر المتوسط اليونانية (v)(sp)(d)	34
مع جبين الفيتا	
3. الكينوا والأفوكادو والبطاطا الحلوة (vg)(g)(sp)	131
مع صلصة البرتقال	
4. طبق مزة (v)(g)(se)(sp)	110
حمص بابا غنوج تبولة فتوش	
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



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. فيتوتشيني ألفريدو (g)(d) 515
3. اسباجيتي بولونيز (g)(d)(c)(sp) 351
4. اسباجيتي بكرات اللحم (g)(d)(e)(l)(sp) 351

للزانيا باللحم بقري بحجم صغير (g)(d)(c)(sp)

مع جبن البارميزان

أو

الساندوتشات

اختر واحداً مما يلي:

1. ساندوتش جبن شيدر بالطماطم (v)(g)(d) 221
2. ساندوتش كفتة الدجاج (g)(e)(se)(m) 659
3. ساندوتش حلومي بالخضار المشوي (g)(e)(d)(m)
4. ساندوتش تونة بالمايونيز (g)(e)(sp)(m)

يقدم في خبز أسمر

أو

قوارب البطاطا

اختر واحداً مما يلي:

1. جبنة شيدر قليلة الدسم (sp)(d)
2. جبنة كريمية قليلة الدسم (sp)(d)
3. صلصة بولونيز قليلة الدسم (sp)(c)(d)

حلويات طازجة

اختر واحداً مما يلي:

1. جيلي فاكهة الفراولة والكاسترد لمرضى 120
2. السكرى (g)(sp)(e)
3. أرز بحليب (d) 111
4. سلطة فواكه (sp) 90
5. ثمرة تفاح كاملة 68
6. ثمرة برتقال كاملة 116
7. ثمرة موز كاملة 110

نصف حصة من الحلويات



اللحم البقري

118.5

15. صينية كفتة في الفرن (g)(sp)

كفتة لحم في الفرن | شرائح بطاطس | فلفل رومي | صلصة طماطم مع أرز

209.5

16. شرائح اللحم البقري المقلية مع الخضار الآسيوي (so)(se)

شرائح اللحم البقري الطرية مع الخضار الآسيوي وصلصة الترياكي والسمسم مع أرز الياسمين

209.5

17. لحم ستروجانوف (d)(sp)

شرائح لحم بقري في مرقة الكريمة وصلصة الفطر تقدم مع بطاطس مهروسة أو أرز بالزعفران

18. شريحة لحم بقري مشوية (d)

ستيك لحم بقري مشوي متبل بالأعشاب | بطاطس بالبقدونس | خضار | صلصة بنية اللون

19. فطيرة الراعي (g)(d)

لحم بقري مفروم | بطاطا | مرق لحم بقري | خضار | خبز بالثوم

225.5

20. مشاوي عربية مشكلة (g)(d)

مشاوي مشكلة شيش طاووق | كفتة لحم | عرايس | طماطم مشوية | بطاطس مهروسة أو أرز بالزعفران

