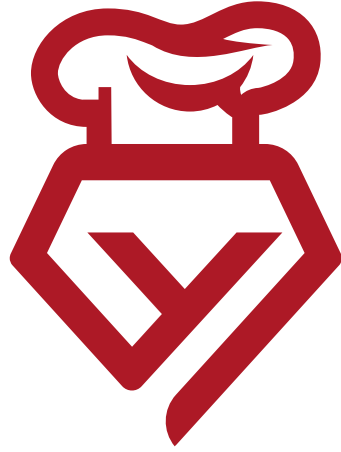




ياقوت
للضيافة
YAQOOT
HOSPITALITY



برنامج الصحة The Health Program



+966 54 639 6200

marketing.d@yaqootcatering.com

Yaqootcatering.com





العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الكزّات والبطاطا
Leek & Potato Soup
٦٠ سعرة حرارية - 60 calories

حساء جاردنر
Gardener Soup
٨٠ سعرة حرارية - 80 calories

سلطة سبانخ مع طماطم كرزية، بيشر جين
بارميزان، عين الجمل مع صلصة خل
Spinach Salad with Cherry Tomato, &
Parmesan Cheese Shavings, Walnuts
Vinaigrette
٢٨٠ سعرة حرارية - 280 calories

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش خبز أسمر بالحيش وجبن الإيمنتال
ثلاثي الطبقات
Triple Decker Turkey & Emmental
Brown Club
٣٠٠ سعرة حرارية - 300 calories

صدر دجاج مشوي على طريقة كنساس، زيت
زيتون، خضراوات مطهوة على البخار
Kensas Style Grilled Chicken Breast,
Olive Oil & Steamed Veggies
٥٩٠ سعرة حرارية - 590 calories

سلطة كينوا يونانية
Greek Quinoa Salad
٤٩٥ سعرة حرارية - 495 calories

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

فتوش مع سمّاق وتتبيلة دبس الرمان
Fattoush with its Sumac &
Pomegranate Molasses Vinaigrette
٢٩٠ سعرة حرارية - 290 calories

سلطة آيسبرج مع صلصة أفوكادو
California Iceberg Salad with its
Avocado Dressing
١٤٥ سعرة حرارية - 145 calories

قرنبيط مسلوق مع طراطور بالأعشاب
Boiled Cauliflower, Herbed Taratour
٣٤٠ سعرة حرارية - 340 calories

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سمك مشوي، سبانخ مطهوه على البخار،
بطاطا بالكركم مقطعة مكعبات، صلصة ليمون
بالريحان
Grilled Fish, Steamed Savory Spinach
& Diced Curcuma Potato, Lemon Basil
Sauce
٣١٥ سعرة حرارية - 315 calories

دجاج لبناني محمّر مع صلصة المكسرات
المستكة والهيل
Roasted Lebanese Chicken with Nuts,
Mastic & Cardamom Sauce
٥٩٥ سعرة حرارية - 595 calories

برياني لحم الضأن مع صلصة الرايتا
Lamb Biryani, Raita Sauce
٤٧٠ سعرة حرارية - 470 calories

لازانيا بريمافيرا
Lasagna Primavera
٥٦٠ سعرة حرارية - 560 calories

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

كعك جاف بالبلح والجوز
Date & Walnut Dry Cake
٤٧٠ سعرة حرارية - 470 calories

سلطة فواكه
Fruit Salad
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

قطيرة سبانخ
Spinach Pie
٢٦٠ سعرة حرارية - 260 calories

كعك بالتوت البرّي
Blueberry Muffins
٣٠٥ سعرة حرارية - 305 calories

لفائف الحيش مع الجبن القشدي الخفيف،
والطماطم والخس الأقرنجي
Turkey Wrap with Light Cream Cheese
Spread, Tomato & Romaine
٣٧٥ سعرة حرارية - 375 calories

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حرارية - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

العصائر JUICES

عصير فواكه (خوخ، تفاح، مشمش)
Fruit Power Juice (Peach, Apple &
Apricot)
٢٦٥ سعرة حرارية - 265 calories

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
١٥٠ سعرة حرارية - 150 calories

سلطة فواكه
Fruit Salad
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الدجاج والشعيرية مع الجزر ورشة قرفة
Chicken & Vermicelli Soup with Carrots
& a Hint of Cinnamon
60 calories - سعرة حرارية - ٦٠

حساء بروكلي
Broccoli Velouté Soup
200 calories - سعرة حرارية - ٢٠٠

قلب خس افرنجي، طماطم كرزية، سلطة جوز
وخيز محمص، جبن قشدي قليل الدسم، صلصة
خل وديجون
Romaine Heart, Cherry Tomato,
Walnuts & Crouton Salad, Light Cream
Cheese & Dijon Vinaigrette
315 calories - سعرة حرارية - ٣١٥

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش لحم مشوي، فطر وخضار مشوي في
خيز فرنسي تقليدي متعدد الحبوب
Roast Beef Sandwich, Grilled
Mushroom & Veggies in Multi Cereal
Baguette
330 calories - سعرة حرارية - ٣٣٠

دجاج وحمص على الطريقة القبرصية
Chypriote Chicken & Hummus
635 calories - سعرة حرارية - ٦٣٥

سلطة فوسيلي، خضار مقرمشة، وتتبيلة دبس
الرمقان
Fusilli Salad, Crunchy Vegetables &
Pomegranate Molasses Vinaigrette
695 calories - سعرة حرارية - ٦٩٥

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة شرقية مع صلصة خل ونعناع وليمون
Oriental Salad Lemon Mint Vinaigrette
230 calories - سعرة حرارية - ٢٣٠

سلطة أعشاب خضراء متنوعة، حمص وأفوكادو
و مستحلب الحامض
Mixed Green Herb Salad, Chick Peas &
Avocado, Lemon Emulsion
145 calories - سعرة حرارية - ١٤٥

شمندر مطهو على البخار وصلصة خل
Steamed Beetroot & Balsamic Vinaigrette
130 calories - سعرة حرارية - ١٣٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك مكسيكي، أرز أصفر بيلاف بالخضار، صلصة
طماطم وخضار حريفة
Mexican Fish, Pilaf Vegetable Yellow
Rice, Spicy Tomato & Vegetable
290 calories - سعرة حرارية - ٢٩٠

كبيف دجاج مشوي، بطاطا بروفنسال، صلصة
خفيفة مع أعشاب
Baked Chicken Kiev, Provençal Potato
& its Light Sauce with Herbs
220 calories - سعرة حرارية - ٢٢٠

لحم بقري مقطّع على طريقة سيشوان مع نودلز
خضار
Shredded Beef Szechwan Style, with
Vegetable Noodles
570 calories - سعرة حرارية - ٥٧٠

بامية مع طماطم وكزبرة، أرز بالشعيرية
Okra with Tomato & Coriander, Vermicelli
395 calories - سعرة حرارية - ٣٩٥

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

لوح جرانولا بالفواكه المجففة والبندق
Dry Fruits & Nuts Granola Bar
250 calories - سعرة حرارية - ٢٥٠

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

لفائف الزعتر واللبنة المخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar & Labneh
Rolls
680 calories - سعرة حرارية - ٦٨٠

فطيرة تفاح
Apple Pie
120 calories - سعرة حرارية - ١٢٠

لفائف الحلووم الخفيفة مع الخضار والقليل من
زيت الزيتون البكر الممتاز
Light Halloumi Wrap with Vegetables &
a Dash of Extra Virgin Olive Oil.
340 calories - سعرة حرارية - ٣٤٠

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

العصائر
JUICES

عصير أخضر (شمندر، تفاح، جزر، زنجبيل)
Green Juice (Beetroot, Apple, Carrots
& Ginger)
270 calories - سعرة حرارية - ٢٧٠

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - سعرة حرارية - ١٥٠



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء العدس مع الخبز المحمص والكُمون
Lentil Soup with Crouton & Cumin
٥٥ سعرة حراريّة - 55 calories

حساء الطماطم
Tomato Minestrone Soup
١٩٠ سعرة حراريّة - 190 calories

أرزّ حبة طويلة وسلطة تونا مع ذرة حلوة وريحان
Long Grain Rice & Tuna Salad with
Sweet Corn & Basil
١٧٠ سعرة حراريّة - 170 calories

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش شاورما دجاج
Chicken Shawarma Sandwich
٣٧٥ سعرة حراريّة - 375 calories

فطيرة خضار وجبن ماعز مشوية
Grilled Vegetables & Goat Cheese
Quiche
٤٧٠ سعرة حراريّة - 470 calories

سلطة لحم بقرّي تايلندي مع صلصة فلفل حلو
Thai Beef Salad Sweet Chili Dressing
٢٢٥ سعرة حراريّة - 225 calories

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

تبولة لبنانية تقليدية
Traditional Lebanese Taboule
٢٣٥ سعرة حراريّة - 235 calories

سلطة سيزر مع دجاج
Caesar Chicken Salad
٣٣٥ سعرة حراريّة - 335 calories

متبل باذنجان مع خضار مقطّعة مكعبات وديس
الرمّان
Eggplant Moutabal with Diced
Vegetable & Pomegranate Molasses
١٦٥ سعرة حراريّة - 165 calories

الطبق الرئيسي MAIN DISH

روبيان مع صلصة كاري خضراء وأرزّ بسمتي منكه
بشنشيشة الليمون
Shrimps with Green Curry Sauce &
Lemon Grass Scented Basmati Rice
٢٥٥ سعرة حراريّة - 255 calories

كبسة دجاج مع صلصة الدقوس
Chicken Kabse with Dakkous
٣٥٥ سعرة حراريّة - 355 calories

يخنة لحم بقرّي على الطريقة الهنجرية مع
بطاطا مهروسة
Hungarian Beef Goulash with Mashed
Potato
٣٦٥ سعرة حراريّة - 365 calories

ريجاتوني بصلصة الكريمة البيضاء
Rigatoni with Aurora Sauce
٤٥٥ سعرة حراريّة - 455 calories

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

تشيزكيك بالحلوة
Halawa Cheese Cake
٢٥٠ سعرة حراريّة - 250 calories

سلطة فواكه
Fruit Salad
٢٠٥ سعرة حراريّة - 205 calories

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر وطماطم وبصل مخبوزة في فرن
حجري
Stone Oven Baked Zaatar, Tomato &
Onion Mankouchi
٤٤٥ سعرة حراريّة - 445 calories

باجل سادة مع تشكيلة من المربّيات والزبدة
النباتية
Plain Bagel with Assorted Jams &
Vegetable Based Butter
٤٣٠ سعرة حراريّة - 430 calories

عجة لبنانية مع لبننة وخضار
Lebanese Omelet with Labneh
& Veggies
٢٣٥ سعرة حراريّة - 235 calories

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حراريّة - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حراريّة - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حراريّة - 75 calories

العصائر JUICES

تونيك جاردنر (سبانخ، جزر، تفاح)
The Gardner Tonic (Spinach, Carrots &
Apple)
١٩٠ سعرة حراريّة - 190 calories

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
١٥٠ سعرة حراريّة - 150 calories

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الجزر والبطاطا الحلوة
Carrot & Sweet Potato Soup
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حساء الدجاج والخضار
Vegetable Chicken Soup
90 calories - ٩٠ سعرة حرارية

مكرونة رفيعة وسلطة خضار مقطعة مع صلة
صويا وزنجبيل
Angel Hair & Shredded Vegetable Salad
Soy & Ginger Sauce
175 calories - ١٧٥ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

لفائف سلطعون وأفوكادو
Crab & Avocado Wrap
515 calories - ٥١٥ سعرة حرارية

شريحة لحم بالفلفل مشوية مع خضراوات
مطهونة على البخار
Grilled Pepper Steak with
Steamed Vegetables
275 calories - ٢٧٥ سعرة حرارية

سلطة مغربية مع خضار مشوية وصلصة الخل
بالقرمان والسمسم
Moughrabieh Salad with Grilled
Vegetables, Pomegranate & Sesame
Vinaigrette
295 calories - ٢٩٥ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة تونا على طريقة موناكو
Monegasque Tuna Salad
210 calories - ٢١٠ سعرة حرارية

سلطة المسافرين مع جبن الماعز وصلصة سيزار
Traveler Salad with Goat Cheese,
Caesar Dressing
245 calories - ٢٤٥ سعرة حرارية

هندباء بالزيت والليمون والبصل المقرمش
المحمّر
Hindbeh in Oil with Lemon & Roasted
Crispy Onion
200 calories - ٢٠٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

صّيادية تقليدية من طرابلس
Traditional Syadieh From Tripoli
400 calories - ٤٠٠ سعرة حرارية

كوردون بلو دجاج مشوي مع صلصة تارتار
وشرائح بطاطا مشوية
Baked Chicken Cordon Bleu with Tartar
Sauce & Roasted Potato Wedge
460 calories - ٤٦٠ سعرة حرارية

ستروجانوف لحم بقرى مع أرز بيلاف
Beef Stroganoff Pilaf Rice
430 calories - ٤٣٠ سعرة حرارية

كسكس نباتي
Vegetarian Couscous
410 calories - ٤١٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

كعك بالشوكولاته والبندق
Marbled Chocolate & hazelnut cake
550 calories - ٥٥٠ سعرة حرارية

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة الزعتر و طماطم المخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar, Tomato &
Onion Mankouchi
445 calories - ٤٤٥ سعرة حرارية

جرانولا معدة منزلياً ورقائق فواكه جافة
Home Made Granola & Dry Fruit Flakes
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

كرواسان لينة وزيتون أسود
Labneh & Black Olive Spread Croissant
460 calories - ٤٦٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر
JUICES

عصير طاقة (سبانخ، أناناس، كيوي)
Endless Energy Juice (Spinach, Pineapple
& Kiwi)
130 calories - ١٣٠ سعرة حرارية

عصير جريب فروت طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - ١٣٠ سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الفطر القشدي
Mushroom Cream Soup
195 calories - سعرة حرارية

حساء البخنه مع كريمه حامضه
Goulash Soup with Sour Cream
45 calories - سعرة حرارية

مزيج من أوراق الأعشاب مع خضار موسمية،
ويندق وصلصة خل
Mesculin with Crunchy Seasonal
Vegetable, Hazelnut & Balsamic
Vinaigrette
270 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش ستيك مشوي متوسطي بخبز
فرنسي تقليدي أبيض
Mediterranean Grilled Steak Sandwich
in White Baguette
415 calories - سعرة حرارية

طاووق مشوي مع طماطم مشوية وبصل،
بطاطا مشوية وحمص بطحينة
Grilled Taook with Grilled Tomato
& Onion, Baked Potato Wedges &
Hummus
425 calories - سعرة حرارية

فارفالي مع فلفل أخضر مشوي، طماطم جافة،
فطر طازج، جبن بروفولون، صلصة بلساميك
Farfalle Integral, with Roasted Bell
Peppers, Dry Tomato, Fresh Mushroom
& Provolone, Balsamic Dressing
295 calories - سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

فتوش كينوا
Quinoa Fattoush
530 calories - سعرة حرارية

سلطة شرائح لحم بقري مشوية مع جرجير، خيز
محمص، طماطم كرزية، زيت الجوز وصلصة خل
بلسمي
Grilled Shredded Beef Steak Salad
with Rocket, Crouton Cherry Tomato &
Walnut Oil & Balsamic Dressing
376 calories - سعرة حرارية

سلطة شعيرية محمرة مع بقلة وزبادي
Roasted Vermicelli Salad with Ba2le &
Yoghurt
160 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سلمون مشوي مع تتبيلة ترياكي، نودلز بالخضار
Teriyaki Glazed Grilled Salmon,
Vegetable Noodles
480 calories - سعرة حرارية

كبسة الدجاج
Chicken Kabsa
355 calories - سعرة حرارية

كبة بالصينية
Kibbeh Bill Saynieh
270 calories - سعرة حرارية

باذنجان مع جبن البارميزان والريجيانو
Eggplant Parmigianino
360 calories - سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

موسلين بماء الورد مع بلح وبسكويت مهروس
Rose Water Mousseline with Date &
Biscuit Crumble
280 calories - سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankouchi
629 calories - سعرة حرارية

وافل بلجيكي مع صلصة القيقب
Brussels Waffles with Maple Syrup
500 calories - سعرة حرارية

عجة إسبانية
Authentic Spanish Omelet
180 calories - سعرة حرارية

الزبادي واللبين YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية

العصائر JUICES

كلير أب أند تشير أب (جزر، تفاح، كرفس، سبانخ،
بروكولي)
Clear Up & Cheer Up (Carrots, Apple,
Celery, Spinach & Broccoli Florets)
130 calories - سعرة حرارية

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء كريمه الهليون
Asparagus Cream Soup
70 calories - ٧٠ سعرة حرارية

حساء القرع والكاري مع حليب جوز الهند
Pumpkin & Curry Soup with Coconut Milk
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

سلطة حبوب الشيا مع الخضار وصلصة خل بالتوت البري والليمون الحامض
Bio Chia Salad with Vegetables & Cranberry Citrus Vinaigrette
90 calories - ٩٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

لفائف تندوري السمك
Tandouri Fish Wrap
180 calories - ١٨٠ سعرة حرارية

اسكالوب على طريقة رومانا مع بطاطا
Escalope a la Romana with Potato
455 calories - ٤٥٥ سعرة حرارية

طبقتان من الحمص مع مخللات
Two Textured Hummus with Relishes
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة تكس مكس مع صلصة ليمون وكزبرة
TexMex Salad with Cilantro Lemon Dressing
450 calories - ٤٥٠ سعرة حرارية

صدر دجاج مشوي مع سلطة خس وفطر طازج وصلصة واسابي وليمون
Grilled Chicken Breast, Assorted Lettuce & Fresh Mushroom Salad
Lemon Wasabi Dressing
255 calories - ٢٥٥ سعرة حرارية

سلطة بطاطا منزلية
Mama's Potato Salad
300 calories - ٣٠٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك مشوي مع صلصة حبة من بيروت إلى طرابلس، أرز مطهو على البخار
Grilled Fish with Harra Sauce From Beirut to Tripoli, Steamed Rice
530 calories - ٥٣٠ سعرة حرارية

دجاج وبطاطا بالصينية
Baked Chicken & Potato Bil Saynieh
440 calories - ٤٤٠ سعرة حرارية

ستيك بيتزاويلا مع صلصة طماطم وبطاطا باكليل الجبل
Steak Pizzaiola with Tomato Sauce, Rosemary Potato
130 calories - ١٣٠ سعرة حرارية

فلافل مشوية مع صلصة طراطور وتوابلها
Baked Falafel, with Taratour Sauce & its Condiments
315 calories - ٣١٥ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

كعك بالجزر
Carrot Cake
440 calories - ٤٤٠ سعرة حرارية

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

قطيرة اللبنة والخضار
Labneh & Vegetable Pie
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

لوح جرانولا بالشوفان
Oat Granola Bar
180 calories - ١٨٠ سعرة حرارية

سلطة جبن الفيتا مع خبز محمص متعدد الجيوب
Feta Cheese Salad, with Multi Cereal Toast
230 calories - ٢٣٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk, Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر
JUICES

شراب حامضي (برتقال، ليمون حامض، جريب فروت)
Citrus Slimmer (Orange, Lime Grape Fruit)
120 calories - ١٢٠ سعرة حرارية

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء
SOUP

مينستروني الخضار
Vegetables Minestrone
110 calories - ١١٠ سعرة حرارية

حساء الثوم والبطاطا المشوية
Roasted Garlic & Potato Soup
105 calories - ١٠٥ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش شاورما السلمون
Salmon Shawarma Sandwich
315 calories - ٣١٥ سعرة حرارية

كرات اللحم المحشوة بالجبن مع صلصة
الطماطم والريحان، سباغيتي مشوطة بزيت
الزيتون
Meat Cheese Balls with Tomato Basil
Sauce, Olive Oil Sautéed Tagliatelle
330 calories - ٣٣٠ سعرة حرارية

بيتزا مرجريتا بالباذنجان
Eggplant Pizza Margherita
240 calories - ٢٤٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة معكرونة مع خضار مشوية متبلّة بصلصة
الخل البلسمي، والنعناع، بقلّة، طماطم كرزية،
عكاوي خفيفة، لوز منقوع
Pasta Salad with Balsamic & Mint Marinated
Grilled Vegetables, Ba2le, Cherry Tomato,
Light Ikawi & Soaked Almond
470 calories - ٤٧٠ سعرة حرارية

سلطة سلطعون مع خس، أفوكادو، جبن شيدر
مبشور، زيتون، ثوم معطر، صلصة ثاوزند آيلند
Crab Salad, with Iceberg, Avocado
Shredded Cheddar Cheese, Olive, &
Chives, Thousand Island Dressing
300 calories - ٣٠٠ سعرة حرارية

ورق عنب بالزيت مع بطاطا مطهّوة بعصير
الحصرم والنعناع، زبادي ونعناع
Vine Leaves in Oil with Verjuice & Sumac
Cooked Potato, Yoghurt & Mint
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك هامور مشوي، هندباء مشوطة، صلصة
بروفنسيال حامضية، بطاطا بالكزبرة
Grilled Hamour, Sautéed Hindbeh,
Acidulated Provencial Sauce, Coriander
Potato
490 calories - ٤٩٠ سعرة حرارية

صدر دجاج مع مربى التين، كرات وجوز، يقدم مع
فريكة، مكشرات وصلصة قشدية
Chicken Breast with Fig Jam, Leek &
Walnuts, Served with Frike, Nuts &
Cream Sauce
445 calories - ٤٤٥ سعرة حرارية

كباب ضأن مغربي مشوي، كسكس وصلصة
طماطم حريفة
Grilled Morocain Lamb Kebab, Couscous
& Spicy Tomato Sauce
335 calories - ٣٣٥ سعرة حرارية

أرز بدفين نباتي مع زبادي
Vegetarian Roz Bedfine with Yoghurt
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

صفوف بديس
Sfouf Bi Debes
65 calories - ٦٥ سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankouchi
630 calories - ٦٣٠ سعرة حرارية

بسكويت الكينوا وجوز العند والشكولاته
Quinoa Coconut Chocolate Cookie
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

كرواسان بلحم الحبش والجبن القشدي
بالأعشاب والطماطم
Turkey, Herb Cream Cheese & Tomato
Croissant
530 calories - ٥٣٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر
JUICES

عصير منعش (جزر، تفاح، كرفس، كرنب، تفاح
أخضر، زنجبيل)
Fresh Start Juice (Carrots, Celery,
Green Apple & Ginger)
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الدجاج بالخضار
Vegetable Chicken Soup
110 calories - ١١٠ سعرة حرارية

حساء الجزر و البطاطا الحلوة
Carrot & Sweet Potato Soup
120 calories - ١٢٠ سعرة حرارية

سلطة خس مع فطر، مكشرات، حلّوم، صلصة
تتبيل بالبرتقال المسكر
Assorted Lettuce Salad with
Mushroom & Nuts, Halloumi Bonbon,
Candied Orange Vinaigrette
110 calories - ١١٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

تونا آسيوية في خبز فرنسي تقليدي متعدد
الحبوب
Asian Tuna in Multi Cereal Baguette
450 calories - ٤٥٠ سعرة حرارية

بيتزا مرجريتا
Pizza Margherita
450 calories - ٤٥٠ سعرة حرارية

فتّوش بعدس أخضر
Green Lentil Fattoush
220 calories - ٢٢٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة خضار مطهّوة على البخار
Steamed Vegetable Salad
155 calories - ١٥٥ سعرة حرارية

سلطة سيزر مع صلصة السيزر الخفيفة
Caesar Salad with Light
Caesar Dressing
385 calories - ٣٨٥ سعرة حرارية

سلطة بقلة وجرجير مع طماطم كرزية وخيار
Baale & Rocket Salad with Cherry
Tomato & Cucumber
40 calories - ٤٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فيلية سمك مشوي، صلصة خضار مقطّعة
حزيفة (بيروتية)، بطاطا بكزيرة
Grilled Fish Filet Spicy Shredded
Vegetables Sauce (Beirutie), Coriander
Potato
495 calories - ٤٩٥ سعرة حرارية

دجاج محمّر مع أرز شرقي ومكشرات مقدّم مع
زبادي منزوع الدسم
Roasted Chicken with Oriental Rice &
Nuts Served with Skimmed Yoghurt
450 calories - ٤٥٠ سعرة حرارية

ساق ضأن مشوية، بطاطا بالفن، صلصة إكليل
الجبيل
Roast Lamb Leg, Boulanger Potato,
Rosemary Sauce
470 calories - ٤٧٠ سعرة حرارية

بينّي أرابياتا
Penne Arabiata
230 calories - ٢٣٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

قشطلية ورد
Rose Ashtalie
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فطيرة بقلة مثلثة مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Ba2le Triangle
300 calories - ٣٠٠ سعرة حرارية

صفوف بدبس
Sfouf Bi Debes
65 calories - ٦٥ سعرة حرارية

لحم حبش في خبز متعدد الحبوب مع طماطم
ومخللات وخس أيسبرج
Turkey in Multi Cereal Pain Demi,
Tomato, Pickles & Iceberg
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

عصير فواكه للطاقة (جريب فروت، برتقال،
سيقان كرفس)
Fruit Power Juice (Grapefruit, Orange,
Celery Stack)
265 calories - ٢٦٥ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
105 calories - ١٠٥ سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الإيما
Ima Soup
٥٥ سعرة حرارية - 55 calories

حساء البطاطا الحلوة واليقطين
Sweet Potato & Pumpkin Soup
١٢٠ سعرة حرارية - 120 calories

حساء الجرجير والفطر الطازج والبارميزان
Rocket Fresh Mushroom Parmesan
٧٠ سعرة حرارية - 70 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش لحم بقر مشوي، فطر وخضار مشوي
في خبز فرنسي تقليدي متعدد الحبوب
Roast Beef Sandwich, Grilled
Mushroom & Veggies in Multi Cereal
Baguette
٣٣٠ سعرة حرارية - 330 calories

طاووق دجاج مشوي، طماطم وبصل مشوي،
شرائح بطاطا مشوية، حمص
Grilled Taouk with Grilled Tomato
& Onion, Baked Potato Wedges &
Hummus
٤٢٥ سعرة حرارية - 425 calories

سلطة لحم بقر تایلندي مع صلصة الحار و الحلو
Thai Beef Salad, Sweet Chili Dressing
٢٢٥ سعرة حرارية - 225 calories

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة هندباء وخيار وطماطم، صلصة خلّ
التفاح
Hindbe, Cucumber & Tomato, Salad
Apple Cider Vinaigrette
١٦٠ سعرة حرارية - 160 calories

سلطة فارقالي وبقلة مع خضار مشوية
وصلصة رمان
Farfalle & Bakleh Salad with Grilled
Veggies, Pomegranate Dressing
٤١٥ سعرة حرارية - 415 calories

باذنجان مشوي
Baked Eggplant Mfasak
٢٤٠ سعرة حرارية - 240 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

هامور مشوي مع طماطم و صلصة الكبر و رز
مطهو على البخار
Grilled Hamour with Tomato Caper
Sauce & Steamed Rice
٣٢٥ سعرة حرارية - 325 calories

دجاج مشوي مع بطاطا مشوية وبروكولي،
صلصة مايونيز وبيستو خفيفة
Grilled Chicken with Grilled Potato &
Broccoli, Light Pesto Mayo
٥٥٠ سعرة حرارية - 550 calories

شرائح لحم بقر مع صلصة الفلفل الأسود وأرز
مطهو على البخار
Shredded Beef Black Pepper Sauce,
with Steamed Rice
٣٥٠ سعرة حرارية - 350 calories

يخنة فاصوليا كبيرة مع أرز بالشعيرية
Large Beans Stew with Vermicelli Rice
١٦٠ سعرة حرارية - 160 calories

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

كعكة بالشوكولاته والبرتقال
Chocolate Orange Cake
٤٤٠ سعرة حرارية - 440 calories

فواكه موسمية مقطعة
Cut Seasonal Fruits
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة الزعتر مع الصلصة الحارة المخبوزة في
فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar with
Chili Paste
٦٣٠ سعرة حرارية - 630 calories

قطيرة الجزر
Carrots Muffins
٣١٠ سعرة حرارية - 310 calories

قشقوان خفيف مع خضار في لفائف متعددة
الحبوب
Light Kashkawan with Vegetables in
Multi Cereal Wrap
١٨٠ سعرة حرارية - 180 calories

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حرارية - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

العصائر
JUICES

عصير منعّم للبشرة (جزر، سيقان الكراث، تفاح،
خيار، حامض)
Skin Smoother (Carrots, Leek Stick,
Lemon, Apple, Cucumber)
١٨٥ سعرة حرارية - 185 calories

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
١٥٠ سعرة حرارية - 150 calories



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الحريرة
Harira Soup
195 calories - ١٩٥ سعرة حرارية

عدس بالحامض
Adas Bel Hamoud
320 calories - ٣٢٠ سعرة حرارية

سلطة جرجير وفطر طازج، شريحة لحم مشوية، صلصة بلسمية
Rocket Fresh Mushroom Salad, with Grilled Steak, Balsamic Sauce
120 calories - ١٢٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

ساندويش الدجاج من دول البحر الأبيض المتوسط
Mediterranean Chicken Sandwich
430 calories - ٤٣٠ سعرة حرارية

فطيرة سبانخ مع ربحان وموتساريلا
Spinach Quiche with Basil & Mozzarella
385 calories - ٣٨٥ سعرة حرارية

سلطة شيف مع لحم حبش
Chefs Salad with Turkey Ham
350 calories - ٣٥٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة فاصوليا عريضة متبلة
Seasoned Large Beans Salad
370 calories - ٣٧٠ سعرة حرارية

سلطة شرقية مع صلصة الخل بالليمون و النعنع
Oriental Salad Lemon Mint Vinaigrette
230 calories - ٢٣٠ سعرة حرارية

ورق عنب بالنزيت مع بطاطا بالحصرم و السماق مع زبادي بالنعناع
Vine Leaves in Oil with Verjuice & Sumac Cooked Potato, Yoghurt & Mint
120 calories - ١٢٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

برياني الروبيان مع صلصة الريتا
Shrimps Beryani Raita Sauce
290 calories - ٢٩٠ سعرة حرارية

دجاج محمّر منكه بإكليل الجبل، خضار مطهّوة على البخار وبطاطا
Roasted Chicken Scented with Rosemary, Steamed Vegetables & Potato
570 calories - ٥٧٠ سعرة حرارية

بخنة لحم بقري بروفنسال مع بطاطا مهروسة
Provencal Beef Ragout with Mashed Potato
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

تشيزكيك بالأوريو
Oreo Cheese Cake
360 calories - ٣٦٠ سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فطائر جببن فيتا وطماطم مثلثة مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Feta Cheese & Tomato Triangles
460 calories - ٤٦٠ سعرة حرارية

لفائف القرفة
Cinnamon Roll
380 calories - ٣٨٠ سعرة حرارية

عجة إسبانية
Authentic Spanish Omelet
200 calories - ٢٠٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk, Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
265 calories - ٢٦٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

عصير مرطب للحلق (جزر، تفاح، برتقال)
Lung Cleanse Juice (Carrot, Apple, Orange)
165 calories - ١٦٥ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء كريمة الذرة الحلوة
Sweet Corn Cream Soup
155 calories - سعرة حرارية

حساء الفلفل المحمّر
Roasted Capsicum Soup
85 calories - سعرة حرارية

سلطة نودلز البيض مع الخضار
Egg Noodles Salad with Vegetables
330 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش سلمون مدخن في خبز توست
محّمّس متعدد الحبوب، سبانخ، ليمون وكبر
Smoked Salmon Club in Multi Cereal
Pain De Mie, Spinach, Lemon & Caper
290 calories - سعرة حرارية

سندويش فاهيتا دجاج
Chicken Fajita Sandwich
445 calories - سعرة حرارية

سلطة بطاطا
Potato Salad
245 calories - سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة فاهيتا دجاج
Chicken Fajita Salad
315 calories - سعرة حرارية

سلطة الخضار الجذرية
Root Vegetables Salad
280 calories - سعرة حرارية

حمّص بطحينة، تشكيلة خضار
Hummus Bitahine, Assorted Veggies
100 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

صّادية تقليدية من طرابلس
Traditional Syadieh From Tripoli
400 calories - سعرة حرارية

ستروجانوف دجاج مع أرز بيلاف
Chicken Stroganoff, Pilaf Rice
540 calories - سعرة حرارية

كريرات اللحم بالجينة على الطريقة الميلانيزية،
مع تالياتيلي
Cheese Meat Balls a la Milanese,
Tagliatelle
310 calories - سعرة حرارية

بطاطا سوفليه نباتية، صلصة طماطم خفيفة
Vegetarian Soufflé Potato, Light
Tomato Sauce
485 calories - سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

كعك بالليمون
Lemon Cake
495 calories - سعرة حرارية

فواكه موسمية مقطّعة
Cut Seasonal Fruits
205 calories - سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر مع عجينة الفلفل مخبوزة في
فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Manoushe
with Chili Paste
410 calories - سعرة حرارية

جرانولا الشوفان المعدّة منزلياً
Home Made Oat Granola
250 calories - سعرة حرارية

كرواسان بالجبن واللحم، طماطم وخيار
Cheese & Ham Filled Croissant, Tomato
& Cucumber
416 calories - سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية

العصائر
JUICES

عصير صيفي منعش (ريحان، عنب بّي، ليمون
حامض، بطيخ)
Summer Breeze (Basil, Blueberries,
Lime, Watermelon)
270 calories - سعرة حرارية

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الخضار
Vegetable Soup
260 calories - سعرة حرارية - ٢٦٠

حساء كريمة الخضار
Cream of Vegetable Soup
60 calories - سعرة حرارية - ٦٠

حمص الشمندر
Beetroot Hummus
150 calories - سعرة حرارية - ١٥٠

الطبق الرئيسي MAIN DISH

برجر لحم
Beef Burger
325 calories - سعرة حرارية - ٣٢٥

سندويش كباب دجاج
Chicken Kebab Sandwich
400 calories - سعرة حرارية - ٤٠٠

سلطة معكرونة نباتية
Vegetarian Integral Pasta Salad
250 calories - سعرة حرارية - ٢٥٠

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة خضار لبنانية مع حلّوم
Lebanese Garden Salad with Halloumi
80 calories - سعرة حرارية - ٨٠

سلطة قرنبيط وبروكولي مشوي مع البندق
وصلة الخل بالطحينة
Roasted Cauliflower &
Broccoli Salad with Hazelnut, Tahine
Vinaigrette
180 calories - سعرة حرارية - ١٨٠

سلطة إيتش الأرمنية
Armenian Ich Salad
110 calories - سعرة حرارية - ١١٠

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سلمون مشوي مع هندباء وصلصة كزبرة
وليمون
The Med Grilled Salmon With Hindbeh
& Lemon Coriander Sauce
360 calories - سعرة حرارية - ٣٦٠

تندوري دجاج
Chicken Tandouri
420 calories - سعرة حرارية - ٤٢٠

برغل على بندورة مع زبادي وخيار
Bourghol Zala Banadoura with Yoghurt
& Cucumber
220 calories - سعرة حرارية - ٢٢٠

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

بودنج الأرز مع صلصة الشوكولاتة المستكة
Rice Pudding with Mastic Chocolate
Ganash
260 calories - سعرة حرارية - ٢٦٠

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - سعرة حرارية - ٢٠٥

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة جبن مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Cheese Mankouchi
440 calories - سعرة حرارية - ٤٤٠

بان كيك مع صلصة شوكولاته
Pancake with Chocolate Sauce
230 calories - سعرة حرارية - ٢٣٠

عجة جبن، ريحان وجرجير
Cheese, Basil & Rocket Omelet
250 calories - سعرة حرارية - ٢٥٠

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

العصائر JUICES

موهيتو (أناناس، خيار، ليمون حامض، نعناع،
زنجبيل)
Mojito Refresher (Pine Apple,
Cucumber, Lime, Mint, Ginger)
195 calories - سعرة حرارية - ١٩٥

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - سعرة حرارية - ١٣٠

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء كريمه الهليون
Asparagus Cream Soup
70 calories - سعرة حرارية - ٧٠

حساء القرع والكاري مع حليب جوز الهند
Pumpkin & Curry Soup with Coconut Milk
150 calories - سعرة حرارية - ١٥٠

سلطة حبوب الشيا مع الخضار وصلصة خل
بالتوت البري والليمون الحامض
Bio Chia Salad with Vegetables & Cranberry Citrus Vinaigrette
90 calories - سعرة حرارية - ٩٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش حلوم مع بيستو النعناع
Halloumi Club Sandwich with Mint Pesto
325 calories - سعرة حرارية - ٣٢٥

بوريتو الدجاج
Chicken Burrito
605 calories - سعرة حرارية - ٦٠٥

سلطة الفاصوليا الثلاثية
Three Beans Salad
390 calories - سعرة حرارية - ٣٩٠

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

باب غنوج مع حبوب الرمان
Baba Ghanouj with Pomegranate Seeds
260 calories - سعرة حرارية - ٢٦٠

حمص حريف مع قطع الخضار
Spicy Chick Peas with Diced Vegetables
325 calories - سعرة حرارية - ٣٢٥

سلطة كوسا مشوي وطماطم
Grilled Zucchini & Tomato Salad
90 calories - سعرة حرارية - ٩٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فيليه هامور مشوي، فطر وبطاطا مكرملة،
صلصة فستق بالليمون
Baked Hamour Filet, Caramelized
Mushroom & Potato, Lemon Pistachio
Sauce
260 calories - سعرة حرارية - ٢٦٠

دجاج بالكاجو مع أرز مطهو على البخار
Chicken Cashew Nuts with
Steamed Rice
630 calories - سعرة حرارية - ٦٣٠

كوردون بلو بقري مشوي، خضار مطهوه على
البخار، بطاطا مهروسة ومرقة
Roast Beef Cordon Bleu, Steamed
Vegetable, Mashed Potato & Gravy
450 calories - سعرة حرارية - ٤٥٠

فرفالي بصلصة الطماطم
Farfalle or Gnocchi Pomodoro
325 calories - سعرة حرارية - ٣٢٥

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

ريد فلفيت مع كريمه الليمون
Red Velvet with Lemon Cream
240 calories - سعرة حرارية - ٢٤٠

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر مع جوز مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankoushi
with Walnuts
635 calories - سعرة حرارية - ٦٣٥

إنجلش كيك بالفواكه المحققة
Dry Fruits English Cake
515 calories - سعرة حرارية - ٥١٥

طبق لبنه مع خضار وخبز البيتزا الأسمر
Labneh Platter with Vegetables &
Brown Pita
415 calories - سعرة حرارية - ٤١٥

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

العصائر
JUICES

شراب استوائي (شمندر، كمثرى، عصير ليمون،
أناناس طازج، زنجبيل)
Tropical Beet (Beetroot, Pear, Lemon
Juice, Fresh Pineapple, Ginger)
215 calories - سعرة حرارية - ٢١٥

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - سعرة حرارية - ١٥٠



العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء سبانخ
Spinach Soup
٦٠ سعرة حرارية - 60 calories

حساء المزارع مع كرات اللحم
Farmer's Soup with Meat Balls
٦٠ سعرة حرارية - 60 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش كفتة مشوية وطماطم وبصل مع
حمص
Grilled Kafata, Tomato & Onion
Sandwich with Hummus
٢٥٠ سعرة حرارية - 250 calories

بيتزا نباتية
Vegetarian Pizza
٦٢٠ سعرة حرارية - 620 calories

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة يونانية
Greek Salad
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

سلطة جرجير، تشكيلة طماطم ودجاج مشوي
Rocket, Assorted Tomatoes & Grilled
Chicken Salad
٣٢٠ سعرة حرارية - 320 calories

سلطة فريكة
Fricke Salad
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك هامور مشوي، هندباء مشوطة، صلصة
بروفنسيال حامضية، بطاطا بالكزبرة
Grilled Hamour, Sautéed Hindbeh,
Acidulated Provencal Sauce, Coriander
Potato
٤٠٥ سعرة حرارية - 405 calories

مغربية بالدجاج
Chicken Moughrabie
٣٣٠ سعرة حرارية - 330 calories

كوسا بلبين
Koussa Bil Laban
٣٣٥ سعرة حرارية - 335 calories

صلصة يخنة الفارفالي
Farfalle Ragout Sauce
٤١٠ سعرة حرارية - 410 calories

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

براونني بالشوكولاتة
Chocolate Brownie
٤١٥ سعرة حرارية - 415 calories

فواكه موسمية مقطعة
Cut Seasonal Fruits
١٦٠ سعرة حرارية - 160 calories

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فطائر لب كوسا مثلية مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Baby Marrow
Triangles
٢٧٠ سعرة حرارية - 270 calories

معجنات دانمركية بالفاكهة
Fruit Danish Pastry
١٧٠ سعرة حرارية - 170 calories

بريوش مع مربى
Brioche with Jam
٢١٥ سعرة حرارية - 215 calories

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حرارية - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

العصائر
JUICES

عصير مضاد للجوع (أناناس، ريجان، تفاح أخضر)
Anti Hunger (Pineapple, Basil, Green
Apple)
٢٥٠ سعرة حرارية - 250 calories

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
١٥٠ سعرة حرارية - 150 calories



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الكزّات والبطاطا
Leek & Potato Soup
60 calories - ٦٠ سعرة حرارية

حساء جاردنر
Gardner Soup
80 calories - ٨٠ سعرة حرارية

سلطة سبانخ مع طماطم كرزية، بشر جبن
بارميزان، عين الجمل، صلصة خل فرنسية
Spinach Salad with Cherry Tomato, &
Parmesan Cheese Shavings, Walnuts &
X'eres Vinaigrette
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش خبز أسمر بالحيش وجبن الإيمنتال
ثلاثي الطبقات مع فطر مشوي بنكهة إكليل
الجبل
Triple Decker Turkey & Emental Brown
Club with Grilled Rosemary Scented
Mushroom
300 calories - ٣٠٠ سعرة حرارية

صدر دجاج مشوي على طريقة كنساس، زيت
زيتون، بطاطا مهروسة، بروكولي مطهو على
البخار
Kensas Style Grilled Chicken Breast,
Olive Oil Mashed Potato & Steamed
Broccoli
590 calories - ٥٩٠ سعرة حرارية

سلطة كينوا يونانية
Greek Quinoa Salad
495 calories - ٤٩٥ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

فتوش مع سّماق وتتبيلة دبس الرقان
Fattoush with its Sumac &
Pomegranate Molasses Vinaigrette
290 calories - ٢٩٠ سعرة حرارية

سلطة أيسبرج مع صلصة أفوكادو
California Iceberg Salad with its
Avocado Dressing
145 calories - ١٤٥ سعرة حرارية

قرنبيط مسلوق مع طراطور بالأعشاب والسّمسم
Boiled Cauliflower, Herbed Taratour &
Sesame Seeds Dressing
340 calories - ٣٤٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سمك مشوي، سبانخ مطهوه على البخار،
بطاطا بالكركم مقطّعة مكعبات، صلصة ليمون
بالريحان
Grilled Fish, Steamed Savory Spinach
& Diced Curcuma Potato, Lemon Basil
Sauce
315 calories - ٣١٥ سعرة حرارية

دجاج لبناني محمّر مع صلصة المكسرات
والمستكة والهيل
Roasted Lebanese Chicken with Nuts,
Mastic & Cardamom Sauce
595 calories - ٥٩٥ سعرة حرارية

برياني لحم الضأن مع صلصة الرايتا
Lamb Beryani, Raita Sauce
470 calories - ٤٧٠ سعرة حرارية

لازانيا بريماڤيرا
Lasagna Primavera
560 calories - ٥٦٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

كعك جاف بالبلح والجوز
Date & Walnut Dry Cake
470 calories - ٤٧٠ سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فطيرة سبانخ مثلثة
Triangle Spinach Pie
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

كعك بالتوت البرّي
Blueberry Muffins
305 calories - ٣٠٥ سعرة حرارية

باجل بالسّمسم مع الحيش والجبن القشدي
الخفيف، والطماطم والخس الفرنسي
Sesame Bagel with Turkey & Light
Cream Cheese Spread, Tomato &
Romaine
375 calories - ٣٧٥ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

عصير فواكه (خوخ، تفاح، مشمش)
Fruit Power Juice (Peach, Apple &
Apricot)
265 calories - ٢٦٥ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

فواكه موسمية مقطّعة
Cut Seasonal Fruits
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الدجاج والشعيرية مع الجزر ورشة قرفة
Chicken & Vermicelli Soup with Carrots
& a Hint of Cinnamon
٦٠ سعرة حرارية - 60 calories

حساء بروكلي
Broccoli Velouté Soup
٢٠٠ سعرة حرارية - 200 calories

قلب خس افرنجي، طماطم كرزية، سلطة جوز
وخبز محمص، جبن قشدي قليل الدسم، صلصة
خل وديجون
Romaine Heart, Cherry Tomato,
Walnuts & Crouton Salad, Light Cream
Cheese & Dijon Vinaigrette
٣١٥ سعرة حرارية - 315 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش لحم مشوي، فطر وخضار مشوي في
خبز فرنسي تقليدي متعدد الحبوب
Roast Beef Sandwich, Grilled
Mushroom & Vegies in Multi Cereal
Baguette
٣٣٠ سعرة حرارية - 330 calories

دجاج وحمص على الطريقة القبرصية
Chypriote Chicken & Hummus
٦٣٥ سعرة حرارية - 635 calories

سلطة فوسيلي، خضار مقرمشة، وتتبيلة دبس
الرمقان
Fusilli Salad, Crunchy Vegetables &
Pomegranate Molasses Vinaigrette
٦٩٥ سعرة حرارية - 695 calories

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة شرقية مع صلصة خل ونعناع وليمون
Oriental Salad Lemon Mint Vinaigrette
٢٣٠ سعرة حرارية - 230 calories

سلطة أعشاب خضراء متنوعة، حمص وأفوكادو،
زيت بذور العنب، كمون، صلصة خل وليمون حامض
Mixed Green Herb Salad, Chick Peas
And Avocado, Grape Seed Oil, Cumin &
Citrus Vinaigrette
١٤٥ سعرة حرارية - 145 calories

شمندر مطهو على البخار وصلصة خل
Steamed Beetroot & Balsamic Vinaigrette
١٣٠ سعرة حرارية - 130 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك مكسيكي ارز اصفر بيلاف بالخضار صلصة
طماطم وخضار حريفة
Mexican Red Snapper, Pilaf Vegetable
Yellow Rice, Spicy Tomato & Vegetable
Sauce
٢٩٠ سعرة حرارية - 290 calories

كبيف دجاج مشوي، بطاطا بروفنسال، صلصة
خفيفة مع أعشاب
Baked Chicken Kiev, Provençal Potato
& its Light Sauce with Herbs
٢٢٠ سعرة حرارية - 220 calories

لحم بقرى مقطّع على طريقة سيشوان مع نودلز
خضار
Shredded Beef Szechwan Style, with
Vegetable Noodles
٥٧٠ سعرة حرارية - 570 calories

بامية مع طماطم وكزبرة، أرز بالشعيرية
Okra with Tomato & Coriander,
Vermicelli Rice
٣٩٥ سعرة حرارية - 395 calories

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

لوح جرانولا بالفواكه المجففة والبندق
Dry Fruits & Nuts Granola Bar
٢٥٠ سعرة حرارية - 250 calories

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

زعتر مخبوز في فرن حجري وربّ الحزّ
Stone Oven Baked Zaatar & Rob Ell Har
٦٨٠ سعرة حرارية - 680 calories

لفائف الزعتر واللبنة المخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar & Labneh Roll
٥٨٥ سعرة حرارية - 585 calories

فطيرة تفاح
Apple Pie
١٢٠ سعرة حرارية - 120 calories

لفائف الحلووم الخفيفة مع الخضار والقليل من
زيت الزيتون البكر الممتاز
Light Halloumi Wrap with Vegetables &
a Dash of Extra Virgin Olive Oil
٣٤٠ سعرة حرارية - 340 calories

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حرارية - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

العصائر
JUICES

عصير أخضر (شمندر، تفاح، جزر، زنجبيل)
Green Juice (Beetroot, Apple, Carrots
& Ginger)
٢٧٠ سعرة حرارية - 270 calories

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
١٥٠ سعرة حرارية - 150 calories



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء العدس مع الخبز المحمص والكُمون
Lentil Soup with Crouton & Cumin
55 calories - ٥٥ سعرة حراريّة

حساء الطماطم
Tomato Minestrone Soup
190 calories - ١٩٠ سعرة حراريّة

أرز حبة طويلة وسلطة تونا مع ذرة حلوة وريحان
Long Grain Rice & Tuna Salad with
Sweet Corn & Basil
170 calories - ١٧٠ سعرة حراريّة

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش شاورما دجاج
Chicken Shawarma Sandwich
375 calories - ٣٧٥ سعرة حراريّة

فطيرة خضار وجبن ماعز مشوية
Grilled Vegetables & Goat Cheese
Quiche
470 calories - ٤٧٠ سعرة حراريّة

سلطة لحم بقري تايلندي مع صلصة فلفل حلو
Thai Beef Salad Sweet Chili Dressing
225 calories - ٢٢٥ سعرة حراريّة

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

تبولة لبنانية تقليدية
Traditional Lebanese Taboule
235 calories - ٢٣٥ سعرة حراريّة

سلطة سيزر مع دجاج
Caesar Chicken Salad
335 calories - ٣٣٥ سعرة حراريّة

متبل باذنجان حريف مع خضار مقطّعة مكعبات
ودبس الرمان
Spicy Eggplant Moutabal with Diced
Vegetable & Pomegranate Molasses
165 calories - ١٦٥ سعرة حراريّة

الطبق الرئيسي MAIN DISH

روبيان مع صلصة كاري خضراء وأرز بسمتي منكه
بحشيشة الليمون
Shrimps with Green Curry Sauce and
Lemon Grass Scented Basmati Rice
255 calories - ٢٥٥ سعرة حراريّة

كبسة دجاج مع صلصة الدقوس
Chicken Kabse with Dakkous
355 calories - ٣٥٥ سعرة حراريّة

يخنة لحم بقري على الطريقة الهنجرية مع
بطاطا مهروسة
Hungarian Beef Goulash with Mashed
Potato
365 calories - ٣٦٥ سعرة حراريّة

ريجاتوني بصلصة الكريمة البيضاء
Rigatoni with Aurora Sauce
455 calories - ٤٥٥ سعرة حراريّة

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

تشيزكيك بالحلاوة
Halawa Cheese Cake
250 calories - ٢٥٠ سعرة حراريّة

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حراريّة

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر وطماطم وبصل مخبوزة في فرن
حجري
Stone Oven Baked Zaatar, Tomato &
Onion Mankouchi
445 calories - ٤٤٥ سعرة حراريّة

باجل سادة مع تشكيلة من المربّيات والزبدة
النباتية
Plain Bagel with Assorted Jams &
Vegetable Based Butter
430 calories - ٤٣٠ سعرة حراريّة

عجة نباتية لبنانية مع لبننة وخضار
Lebanese Vegetable Omelet with
Labneh & Vegetables
235 calories - ٢٣٥ سعرة حراريّة

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حراريّة

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حراريّة

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حراريّة

العصائر JUICES

تونيك جاردنر (سبانخ، جزر، تفاح)
The Gardner Tonic (Spinach, Carrots &
Apple)
190 calories - ١٩٠ سعرة حراريّة

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حراريّة

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الجزر والبطاطا الحلوة
Carrot & Sweet Potato Soup
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حساء الدجاج والخضار
Vegetable Chicken Soup
90 calories - سعرة حرارية - ٩٠

معكرونة رفيعة وسلطة خضار مقطعة مع صلة
صويا وزنجبيل
Angel Hair & Shredded Vegetable
Soy & Ginger Sauce
175 calories - سعرة حرارية - ١٧٥

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

لفائف سلطعون وأفوكادو
Crab & Avocado Wrap
515 calories - سعرة حرارية - ٥١٥

شريحة لحم بالفلفل مشوية مع خضار مشوطة
وبطاطا
Grilled Pepper Steak with Sautéed
Vegetables & Potato
275 calories - سعرة حرارية - ٢٧٥

سلطة مغربية مع خضار مشوية وصلصة الخل
بالرقمان والسمنسم
Moughrabieh Salad with Grilled
Vegetables, Pomegranate & Sesame
Vinaigrette
295 calories - سعرة حرارية - ٢٩٥

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة تونا على طريقة موناكو
Monegasque Tuna Salad
210 calories - سعرة حرارية - ٢١٠

سلطة المسافرين مع جبن الماعز وصلصة السييزر
Traveler Salad with Goat Cheese,
Caesar Lemon Dressing
245 calories - سعرة حرارية - ٢٤٥

هندباء بالزيت والليمون والبصل المقرمش
المحمّر
Hindbeh in Oil with Lemon & Roasted
Crispy Onion
200 calories - سعرة حرارية - ٢٠٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

صّيادية تقليدية من طرابلس
Traditional Syadieh From Tripoli
400 calories - سعرة حرارية - ٤٠٠

كوردون بلو دجاج مشوي مع صلصة تارتار
وشرائخ بطاطا مشوية
Baked Chicken Cordon Bleu with Tartar
Sauce & Roasted Potato Wedge
460 calories - سعرة حرارية - ٤٦٠

ستروجانوف لحم بقرّي مع أرزّ بيلاف
Beef Stroganoff Pilaf Rice
430 calories - سعرة حرارية - ٤٣٠

كسكس نباتي
Vegetarian Couscous
410 calories - سعرة حرارية - ٤١٠

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

كعك بالشوكولاته والبنديق
Marbled Chocolate & Hazelnut Cake
550 calories - سعرة حرارية - ٥٥٠

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر وطماطم مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar, Tomato &
Onion Mankouchi
445 calories - سعرة حرارية - ٤٤٥

جرانولا معدّة منزلياً ورقائق فواكه جافة
Home Made Granola & Dry Fruit Flakes
260 calories - سعرة حرارية - ٢٦٠

كرواسان لبننة وزيتون أسود
Labneh & Black Olive Spread Croissant
460 calories - سعرة حرارية - ٤٦٠

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

العصائر
JUICES

عصير طاقة (سبانخ، أناناس، كيوي)
Endless Energy Juice (Spinach,
Pineapple & Kiwi)
130 calories - سعرة حرارية - ١٣٠

عصير جريب فروت طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - سعرة حرارية - ١٣٠



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الفطر القشدي
Mushroom Cream Soup
195 calories - ١٩٥ سعرة حرارية

حساء اليخنة مع كريمة حامضة
Goulash Soup with Sour Cream
45 calories - ٤٥ سعرة حرارية

مزيج من أوراق الأعشاب مع خضار موسمية،
وبندق وصلصة خل كثيفة
Mesculin with Crunchy Seasonal
Vegetable, Hazelnut & Balsamic Cream
Vinaigrette
270 calories - ٢٧٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش ستيك مشوي متوسطي بخبز
فرنسي تقليدي أبيض
Mediterranean Grilled Steak Sandwich
in White Baguette
415 calories - ٤١٥ سعرة حرارية

طاووق مشوي مع بطاطا مشوية، وطماطم
وبصل محمرة وحمص بطحينة
Grilled Taook with Baked Potato,
Roasted Tomato & Onion, Hummus
Bitahine
425 calories - ٤٢٥ سعرة حرارية

فارفالي مع فلفل أخضر مشوي، طماطم جافة،
فطر طازج، جبن بروفولون، صلصة ليمون
بالريحان
Farfalle Integral, with Roasted Bell
Peppers, Dry Tomato, Fresh Mushroom
& Provolone, Lemon Basil
295 calories - ٢٩٥ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

فتوش كينوا
Quinoa Fattoush
530 calories - ٥٣٠ سعرة حرارية

سلطة شرائح لحم بقري مشوية مع جرجير، خيز
محمص، طماطم كرز، زيت الجوز وصلصة خل
بلسمي
Grilled Shredded Beef Steak Salad
with Rocket, Crouton Cherry Tomato &
Walnut Oil & Balsamic Dressing
375 calories - ٣٧٥ سعرة حرارية

سلطة شعيرية محمرة مع بقلة وزبادي
Roasted Vermicelli Salad with Ba2le &
Yoghurt
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سلمون مشوي مع تتبيلة ياكيتوري، أرز بتري،
بروكولي مع زنجبيل وثوم
Yakitory Glazed Grilled Salmon, Wild
Rice, Broccoli with Ginger & Garlic
480 calories - ٤٨٠ سعرة حرارية

كبسة دجاج
Chicken Kabsa
355 calories - ٣٥٥ سعرة حرارية

كبة بالصينية
Kibbeh Bill Saynieh
270 calories - ٢٧٠ سعرة حرارية

باذنجان مع جبن البارميزان والريحان
Eggplant Parmigianino
360 calories - ٣٦٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

موسلين بماء الورد مع بلح وبسكويت مهروس
Rose Water Mousseline with Date &
Biscuit Crumble
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

سلطة فواكه
Fruit Salad
105 calories - ١٠٥ سعرة حرارية

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankouchi
630 calories - ٦٣٠ سعرة حرارية

وافل بلجيكي مع صلصة القيقب
Brussels Waffles with Maple Syrup
500 calories - ٥٠٠ سعرة حرارية

عجة إسبانية
Authentic Spanish Omelet
180 calories - ١٨٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

كلير أب أند تشير أب (جزر، تفاح، كرفس، سبانخ،
بروكولي)
Clear Up and Cheer Up (Carrots, Apple,
Celery, Spinach & Broccoli Florets)
130 calories - ١٣٠ سعرة حرارية

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - ١٣٠ سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء كريمة الهليون
Asparagus Cream Soup
70 calories - ٧٠ سعرة حرارية

حساء القرع والكاري مع حليب جوز الهند
Pumpkin & Curry Soup with Coconut Milk
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

سلطة دجاج مع خضار وصلصة خل بالتوت البري والليمون الحامض
Bio Chi Salad with Vegetables & Cranberry Citrus Vinaigrette
90 calories - ٩٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش حلّوم مع بيستو النعناع
Halloumi Club Sandwich with Mint Pesto
325 calories - ٣٢٥ سعرة حرارية

بوريتو الدجاج
Chicken Burrito
605 calories - ٦٠٥ سعرة حرارية

سلطة الفاصوليا الثلاثية
Three Beans Salad
390 calories - ٣٩٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

بابا غنوج مع حبوب الرمان
Baba Ghanouj with Pomegranate Seeds
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

حمص حريف
Spicy Chick Peas with Diced
90 calories - ٩٠ سعرة حرارية

سلطة كوسا مشوي وطماطم
Grilled Zucchini & Tomato Salad
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فيليه هامور مشوي، فطر وبطاطا مكرملة، صلصة فستق بالليمون
Baked Hamour Filet, Caramelized Mushroom & Potato, Lemon Pistachio Sauce
260 calories - ٢٦٠ سعرة حرارية

دجاج بالكاجو مع أرز مقلي
Chicken Cashew Nuts with Fried Rice
630 calories - ٦٣٠ سعرة حرارية

كوردون بلو بقرى مشوي، خضار مطهّوة على البخار، بطاطا مهروسة ومرقّة
Roast Beef Cordon Bleu, Steamed Vegetable, Mashed Potato & Gravy
450 calories - ٤٥٠ سعرة حرارية

زلابية بصلصة الطماطم
Gnocchi Pomodoro
325 calories - ٣٢٥ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

ريد فلفيت مع كريمة الليمون
Red Velvet with Lemon Cream
240 calories - ٢٤٠ سعرة حرارية

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر مع جوز مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankoushi with Walnuts
630 calories - ٦٣٠ سعرة حرارية

إنجليش كيك بالفواكه المحقّفة
Dry Fruits English Cake
515 calories - ٥١٥ سعرة حرارية

طبق لبنية مع خضار وخبز البيتزا الأسمر
Labneh Platter with Vegetables & Brown Pita
415 calories - ٤١٥ سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk, Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر
JUICES

شراب استوائي (شمندر، كمثرى، عصير ليمون، أناناس طازج، زنجبيل)
Tropical Beet (Beetroot, Pear, Lemon Juice, Fresh Pineapple, Ginger)
215 calories - ٢١٥ سعرة حرارية

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

WEEK 4

العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء الإيما
Kima Soup
55 calories - سعرة حرارية - 55

حساء البطاطا الحلوة واليقطين
Sweet Potato & Pumpkin Soup
120 calories - سعرة حرارية - 120

حساء الجرجير والفطر الطازج والبارميزان
Rocket Fresh Mushroom Parmesan
70 calories - سعرة حرارية - 70

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش لحم بقر مشوي، فطر وخضار مشوي
في خبز فرنسي تقليدي متعدد الحبوب
Roast Beef Sandwich, Grilled
Mushroom & Vegetables in Multi Cereal
Baguette
330 calories - سعرة حرارية - 330

طبق طاووق دجاج، طماطم وبصل مشوي،
شرائح بطاطا مشوية، حمص
Chicken Taouk Platter, Grilled Tomato
& Onion, Baked Potato Wedges &
Hummus
425 calories - سعرة حرارية - 425

سلطة لحم بقر تایلندي
Thai Beef Salad
225 calories - سعرة حرارية - 225

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة هندباء وخيار وطماطم، صلصة خلّ
التفاح
Hindbe, Cucumber & Tomato, Salad.
Apple Cider Vinaigrette
160 calories - سعرة حرارية - 160

سلطة فارفالي وبقلة مع خضار مشوية
وصلصة رمان
Farfalle and Bakleh Salad with Grilled
Veggies, Pomegranate Dressing
415 calories - سعرة حرارية - 415

بادنجان مشوي
Baked Eggplant
240 calories - سعرة حرارية - 240

الطبق الرئيسي MAIN DISH

هامور مشوي من طرابلس إلى بيروت
Grilled Hamour from Tripoli to Beirut
325 calories - سعرة حرارية - 325

دجاج محمّر مع بطاطا مشوية وبروكولي، صلصة
مايونيز وبيستو خفيفة
Roasted Chicken with Grilled Potato &
Broccoli, Light Pesto Mayo
550 calories - سعرة حرارية - 550

شرائح لحم بقر مع صلصة الفلفل الأسود وأرز
مطهو على البخار
Shredded Beef Black Pepper Sauce,
with Steamed Rice
350 calories - سعرة حرارية - 350

يخنة فاصوليا كبيرة مع أرز بالشعيرية
Large Beans Stew with Vermicelli Rice
160 calories - سعرة حرارية - 160

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

كعكة بالشوكولاته والبرتقال
Chocolate Orange Cake
440 calories - سعرة حرارية - 440

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر مع الصلصة الحارة المخبوزة في
فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar & Rob Ell Har
630 calories - سعرة حرارية - 630

قطيرة الجزر
Carrots Muffins
310 calories - سعرة حرارية - 310

لفائف قشقوان خفيف مع خضار والقليل من زيت
الزيتون البكر الممتاز
Light Kashkawan Wrap with
Vegetables & a Dash of Extra Virgin
Olive Oil
180 calories - سعرة حرارية - 180

الزبادي واللبين YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - 135

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - 75

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - 75

العصائر JUICES

عصير منغم لبشرة (جزر، سيقان الكراث،
تفاح، خيار)
Skin Smoother (Carrots, Leek Stick,
Apple, Cucumber)
185 calories - سعرة حرارية - 185

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - سعرة حرارية - 150

DAY
1

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

مينستروني الخضار
Vegetables Minestrone
110 calories - ١١٠ سعرة حرارية

حساء الثوم والبطاطا المشوية
Roasted Garlic & Potato Soup
105 calories - ١٠٥ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سندويش شاورما السلمون
Salmon Shawarma Sandwich
315 calories - ٣١٥ سعرة حرارية

كریات اللحم المشوية بالجبن مع صلصة
الطماطم والريحان، تاغلياتييلي مشوية بزيت
الزيتون
Meat Cheese Balls with Tomato Basil
Sauce, Olive Oil Sautéed Tagliatelle
330 calories - ٣٣٠ سعرة حرارية

بيتزا مرجريتا بالباذنجان
Eggplant Pizza Margherita
240 calories - ٢٤٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة معكرونة مع خضار مشوية متبللة بصلصة
الخل البليسمي والنعناع، بقلّة، طماطم كرزية،
عكاوي خفيفة، لوز منقوع
Pasta Salad with Balsamic & Mint
Marinated Grilled Vegetables, Ba2le,
Cherry Tomato, Light Ikawi & Soaked
Almond
470 calories - ٤٧٠ سعرة حرارية

سلطة سلطعون مع خس، أفوكادو، جبن شيدر
ممشور، زيتون، ثوم معمر، صلصة ثاؤزند آيلند
Crab Salad, with Iceberg, Avocado
Shredded Cheddar Cheese, Olive &
Chives, Thousand Island Dressing
300 calories - ٣٠٠ سعرة حرارية

ورق عنب بالزيت مع بطاطا مطهّوة بعصير
الحصرم والنعناع، زبادي ونعناع
Vine Leaves in Oil with Verjuice & Sumac
Cooked Potato, Yoghurt & Mint
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سمك هامور مشوي هندية، مشوية مع صلصة
بروفنسيال الحامضة بطاطا باكزيرة
Grilled Hamour, Sautéed Hindbeh,
Acidulated Provencal Sauce, Coriander
Potato
490 calories - ٤٩٠ سعرة حرارية

صدر دجاج مع مربى التين، كراث وجوز، يقدم مع
فريكة، مكشرات وصلصة قشدية
Chicken Breast with Fig Jam, Leek &
Walnuts, Served with Frike, Nuts &
Cream Sauce
445 calories - ٤٤٥ سعرة حرارية

كباب ضأن مغربي مشوي، كسكس وصلصة
طماطم حريفة
Grilled Morocain Lamb Kebab, Couscous
& Spicy Tomato Sauce
335 calories - ٣٣٥ سعرة حرارية

أرز بدفين نباتي مع زبادي
Vegetarian Roz Bedfine with Yoghurt
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

صفوف بديس
Sfouf bi Debes
65 calories - ٦٥ سعرة حرارية

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة زعتر مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankouchi
630 calories - ٦٣٠ سعرة حرارية

بسكويت الكينوا وجوز الهند والشكولاته
Quinoa Coconut Chocolate Cookie
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

كرواسان بلحم الحبش والجبن القشدي
بالأعشاب والطماطم
Turkey, Herb Cream Cheese & Tomato
Croissant
530 calories - ٥٣٠ سعرة حرارية

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر
JUICES

عصير منعش (جزر، تفاح، كرفس، كرنب، تفاح
أخضر، زنجبيل)
Fresh Start Juice (Carrots, Celery, Kale,
Green Apple & Ginger)
280 calories - ٢٨٠ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء كريمية الذرة الحلوة
Sweet Corn Cream Soup
155 calories - سعرة حرارية

حساء الفلفل المحمّر
Roasted Capsicum Soup
85 calories - سعرة حرارية

سلطة نودلز البيض مع الخضار
Egg Noodles Salad with Vegetables
330 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش سلمون مدخن في خبز توست
محمص متعدد الحبوب، سبانخ، ليمون وكبر
Smoked Salmon Club in Multi Cereal
Pain De Mie, Spinach, Lemon & Caper
290 calories - سعرة حرارية

سندويش فاهيتا دجاج
Chicken Fajita Sandwich
445 calories - سعرة حرارية

سلطة بطاطا
Potato Salad
245 calories - سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة فاهيتا دجاج
Chicken Fajita Salad
315 calories - سعرة حرارية

سلطة الخضار الجذرية
Root Vegetables Salad
280 calories - سعرة حرارية

حمص بطحينة، تشكيلة خضار
Hummus Bitahine, Assorted
Vegetables
100 calories - سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

صّادية تقليدية من طرابلس
Traditional Syadieh From Tripoli
400 calories - سعرة حرارية

ستروجانوف دجاج مع أرز بيلاف
Chicken Stroganoff, Pilaf Rice
540 calories - سعرة حرارية

كربات اللحم على الطريقة الميلانيزية، بطاطا
مهروسة
Meat Balls a la Milanese, Mashed
Potato
310 calories - سعرة حرارية

بطاطا سوفليه نباتية، صلصة طماطم خفيفة
Vegetarian Soufflé Potato, Light
Tomato Sauce
485 calories - سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

كعك بالليمون
Lemon Cake
495 calories - سعرة حرارية

حصة فاكهة طازجة
One Whole Fresh Fruit

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر مع عجينة الفلفل مخبوزة في فرن
حجري
Stone Oven Baked Zaatar Manoushe
with Chili Paste
410 calories - سعرة حرارية

جرانولا الشوفان المعدّة منزلياً
Home Made Oat Granola
250 calories - سعرة حرارية

كرواسان بالجبن واللحم، طماطم وخيار
Cheese & Ham Filled Croissant, Tomato
& Cucumber
415 calories - سعرة حرارية

الزبادي واللبين YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية

العصائر JUICES

عصير صيفي منعش (ريحان، عنب بّري، فلفل
حريف، ليمون حامض، بطيخ)
Summer Breeze (Basil, Blueberries,
Cayenne Pepper, Lime, Watermelon)
270 calories - سعرة حرارية

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
130 calories - سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

مرق الدجاج مع خضار مقطّعة مكعبات
Chicken Broth with Diced Vegetables
110 calories - سعرة حرارية - 110

حساء كريمة سيقان الكرفس
Cream of Celery Root Soup
120 calories - سعرة حرارية - 120

سلطة خسّ مع فطر، مكشّرات، حلّوم، صلصة
تتبيل بالبرتقال المسكر
Assorted Lettuce Salad with
Mushroom & Nuts, Halloumi Bonbon,
Candied Orange Vinaigrette
110 calories - سعرة حرارية - 110

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

تونا آسيوية في خبز فرنسي تقليدي متعدد
الحبوب
Asian Tuna in Multi Cereal Baguette
450 calories - سعرة حرارية - 450

بيتزا مرجريتا
Pizza Margherita
450 calories - سعرة حرارية - 450

فتوش بعدس أخضر
Green Lentil Fattoush
220 calories - سعرة حرارية - 220

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة خضار مطهّوة على البخار
Steamed Vegetable Salad
155 calories - سعرة حرارية - 155

سلطة سيزر مع صلصة السيزر الخفيفة
Caesar Salad with Light Caesar
Dressing
385 calories - سعرة حرارية - 385

سلطة بقلّة وجرجير مع طماطم كرزية وخيار
Baale & Rocket Salad with Cherry
Tomato & Cucumber
40 calories - سعرة حرارية - 40

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فيليه سمك مشوي، صلصة خضار مقطّعة
حزينة (بيروتية)، بطاطا بكزيرة
Grilled Fish Filet Spicy Shredded
Vegetables Sauce (Beirutie), Coriander
Potato
495 calories - سعرة حرارية - 495

دجاج محمّر مع أرز شرقي ومكشّرات مقدّم مع
زبادي منزوع الدسم
Roasted Chicken with Oriental Rice &
Nuts Served with Skimmed Yoghurt
450 calories - سعرة حرارية - 450

ساق ضأن مشوية، بطاطا بالفرن، صلصة إكليل
الجبيل
Roast Lamb Leg, Boulanger Potato,
Rosemary Sauce
470 calories - سعرة حرارية - 470

بيني أرابياتا
Penne Arabiata
230 calories - سعرة حرارية - 230

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

قشطلية ورد
Rose Ashtalie
205 calories - سعرة حرارية - 205

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - سعرة حرارية - 205

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فطيرة بقلّة مثلثة مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Ba2le Triangle
300 calories - سعرة حرارية - 300

صفوف بدبس
Sfouf Bi Debes
65 calories - سعرة حرارية - 65

لحم حبش في خبز محمّص مع طماطم ومخللات
وخسّ أيسبرج
Turkey in Pain Demi, Tomato, Pickles &
Iceberg
260 calories - سعرة حرارية - 260

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - 135

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - 75

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - 75

العصائر
JUICES

عصير فواكه للطاقة (جريب فروت، برتقال،
سيقان كرفس)
Fruit Power Juice (Grapefruit, Orange,
Celery Stack)
265 calories - سعرة حرارية - 265

عصير برتقال
Fresh Orange Juice
150 calories - سعرة حرارية - 150

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - سعرة حرارية - 205



العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء كريمية الهليون
Asparagus Cream Soup
70 calories - ٧. سعرة حرارية

حساء القرع والكاربي مع حليب جوز الهند
Pumpkin & Curry Soup with Coconut Milk
150 calories - ١٥. سعرة حرارية

سلطة دجاج مع خضار وصلصة خل بالتوت البري والليمون الحامض
Bio Chi Salad with Vegetables & Cranberry Citrus Vinaigrette
90 calories - ٩. سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش حلّوم مع بيستو النعناع
Halloumi Club Sandwich with Mint Pesto
325 calories - ٣٢.٥ سعرة حرارية

بوريتو الدجاج
Chicken Burrito
605 calories - ٦٠.٥ سعرة حرارية

سلطة الفاصوليا الثلاثية
Three Beans Salad
390 calories - ٣٩.٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

حمص حريف
Spicy Chick Peas with Diced
325 calories - ٣٢.٥ سعرة حرارية

سلطة كوسا مشوي وطماطم
Grilled Zucchini & Tomato Salad
90 calories - ٩. سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فيليه هامور مشوي، فطر وبطاطا مكرملة، صلصة فستق بالليمون
Baked Hamour Filet, Caramelized Mushroom & Potato, Lemon Pistachio Sauce
260 calories - ٢٦.٠ سعرة حرارية

دجاج بالكاجو مع أرز مقلي
Chicken Stroganoff, Pilaf Rice
630 calories - ٦٣.٠ سعرة حرارية

كوردون بلو بقري مشوي، خضار مطهّوة على البخار، بطاطا مهروسة ومقرقة
Chicken Cashew Nuts with Fried Rice
450 calories - ٤٥.٠ سعرة حرارية

زلابية بصلصة الطماطم
Gnocchi Pomodoro
325 calories - ٣٢.٥ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

ريد فلفيت مع كريمية الليمون
Red Velvet with Lemon Cream
240 calories - ٢٤.٠ سعرة حرارية

فواكه موسمية مقطعة
Cut Seasonal Fruits
205 calories - ٢٠.٥ سعرة حرارية

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

منقوشة زعتر مع جوز مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Zaatar Mankoushi with Walnuts
635 calories - ٦٣.٥ سعرة حرارية

إنجليش كيك بالفواكه المحقّفة
Dry Fruits English Cake
515 calories - ٥١.٥ سعرة حرارية

طبق لبنية مع خضار وخبز البيتزا الأسمر
Labneh Platter with Vegetables & Brown Pita
415 calories - ٤١.٥ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣.٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk, Hazelnut Milk)
75 calories - ٧.٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧.٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

شراب استوائي (شمندر، كمثرى، عصير ليمون، أناناس طازج، زنجبيل)
Tropical Beet (Beetroot, Pear, Lemon Juice, Fresh Pineapple, Ginger)
215 calories - ٢١.٥ سعرة حرارية

عصير تفاح طازج
Fresh Apple Juice
150 calories - ١٥.٠ سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الحريزة
Harira Soup
195 calories - سعرة حرارية - ١٩٥

عدس بالحامض
Adas Bel Hamoud
320 calories - سعرة حرارية - ٣٢٠

سلطة جرجير وفطر طازج، شريحة لحم مشوية، صلصة بلسمية
Rocket Fresh Mushroom Salad, with Grilled Steak, Balsamic Sauce
120 calories - سعرة حرارية - ١٢٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

ساندويش الدجاج من دول البحر الأبيض المتوسط
Mediterranean Chicken Sandwich
430 calories - سعرة حرارية - ٤٣٠

فطيرة سبانخ مع ريحان وموتساريلا
Spinach Quiche with Basil & Mozzarella
385 calories - سعرة حرارية - ٣٨٥

سلطة شيف مع لحم حبش
Chefs Salad with Turkey Ham
350 calories - سعرة حرارية - ٣٥٠

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة فاصوليا عريضة متبلّة
Seasoned Large Beans Salad
370 calories - سعرة حرارية - ٣٧٠

سلطة شرقية
Oriental Salad
230 calories - سعرة حرارية - ٢٣٠

ورق عنب بالزيت
Vine Leaves in Oil
120 calories - سعرة حرارية - ١٢٠

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

برياني الروبيان
Shrimps Beryani
290 calories - سعرة حرارية - ٢٩٠

دجاج محمّر منكه بإكليل الجبل، خضار مطهّوة على البخار وبطاطا
Roasted Chicken Scented with Rosemary, Steamed Vegetables & Potato
570 calories - سعرة حرارية - ٥٧٠

يخنة لحم بقري بروفنسال مع بطاطا مهروسة
Provencal Beef Ragout with Mashed Potato
280 calories - سعرة حرارية - ٢٨٠

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

تشيز كيك بالأوريو
Oreo Cheese Cake
360 calories - سعرة حرارية - ٣٦٠

سلطة فواكه
Fruit Salad
205 calories - سعرة حرارية - ٢٠٥

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

فطائر جبن بلغاري وطماطم مثلثة مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Bulghari Cheese & Tomato Triangles
460 calories - سعرة حرارية - ٤٦٠

لفائف القرفة
Cinnamon Roll
380 calories - سعرة حرارية - ٣٨٠

عجة إسبانية
Authentic Spanish Omelet
200 calories - سعرة حرارية - ٢٠٠

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - سعرة حرارية - ١٣٥

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk, Hazelnut Milk)
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - سعرة حرارية - ٧٥

العصائر
JUICES

عصير مرطب للحلق (جزر، تفاح، برتقال)
Lung Cleanse Juice (Carrot, Apple, Orange)
165 calories - سعرة حرارية - ١٦٥

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - سعرة حرارية - ١٥٠

العشاء

Dinner

حساء SOUP

حساء سبانخ
Spinach Soup
60 calories - ٦٠ سعرة حرارية

حساء المزارع مع كريات اللحم
Farmer's Soup with Meat Balls
60 calories - ٦٠ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سندويش كفتة مشوية وطماطم وبصل مع
حمص
Grilled Kafta, Tomato & Onion
Sandwich with Hummus
250 calories - ٢٥٠ سعرة حرارية

بيتزا نباتية
Vegetarian Pizza
620 calories - ٦٢٠ سعرة حرارية

الغداء

Lunch

سلطات SALADS

سلطة يونانية
Greek Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

سلطة جرجير، تشكيلة طماطم ودجاج مشوي
Rocket, Assorted Tomatoes & Grilled
Chicken Salad
320 calories - ٣٢٠ سعرة حرارية

سلطة فريكة
Fricke Salad
205 calories - ٢٠٥ سعرة حرارية

الطبق الرئيسي MAIN DISH

سمك هامور مشوي هندباء مشوحة مع صلصة
بروفنسيال الحامضة بطاطا باكزيرة
Grilled Hamour, Sautéed Hindbeh,
Acidulated Provencal Sauce, Coriander
Potato
405 calories - ٤٠٥ سعرة حرارية

مغربية بالدجاج
Chicken Moughrabie
330 calories - ٣٣٠ سعرة حرارية

كوسا بلبن
Koussa Bil Laban
335 calories - ٣٣٥ سعرة حرارية

صلصة يخنة الفارفالي
Farfalle Ragout Sauce
410 calories - ٤١٠ سعرة حرارية

تحلية فترة بعد الظهر AFTERNOON TREAT

براوني بالشوكولاته
Chocolate Brownie
415 calories - ٤١٥ سعرة حرارية

فواكه موسمية مقطعة
Cut Seasonal Fruits
160 calories - ١٦٠ سعرة حرارية

الفطور

Breakfast

الطبق الرئيسي MAIN DISH

فطائر لبّ كوسا مثلثة مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Baby Marrow
Triangles
270 calories - ٢٧٠ سعرة حرارية

معجنات دانمركية بالفاكهة
Fruit Danish Pastry
170 calories - ١٧٠ سعرة حرارية

بريوش مع مربى
Brioche with Jam
215 calories - ٢١٥ سعرة حرارية

الزبادي واللبن YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
135 calories - ١٣٥ سعرة حرارية

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
75 calories - ٧٥ سعرة حرارية

العصائر JUICES

عصير مضاد للجوع (أناناس، ربحان، تفاح أخضر)
Anti Hunger (Pineapple, Basil, Green
Apple)
250 calories - ٢٥٠ سعرة حرارية

عصير برتقال طازج
Fresh Orange Juice
150 calories - ١٥٠ سعرة حرارية

العشاء

Dinner

حساء
SOUP

حساء الفلفل الأحمر المدخن مع الشمر
Roasted Smoked Red Pepper Soup
with Fennel
٢٦٠ سعرة حرارية - 260 calories

حساء كريمة الخضار
Cream of Vegetable Soup
٦٠ سعرة حرارية - 60 calories

حمص الشمندر
Beetroot Hummus
١٥٠ سعرة حرارية - 150 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

برجر لحم
Beef Burger
٣٢٥ سعرة حرارية - 325 calories

سندويش كباب دجاج
Chicken Kebab Sandwich
٤٠٠ سعرة حرارية - 400 calories

سلطة معكرونة نباتية
Vegetarian Integral Pasta Salad
٢٥٠ سعرة حرارية - 250 calories

الغداء

Lunch

سلطات
SALADS

سلطة خضار لبنانية مع حلّوم
Lebanese Garden Salad with Halloumi
٨٠ سعرة حرارية - 80 calories

سلطة قرنبيط وبروكولي مشوي مع البندق
وصلة الخل بالطحينة
Roasted Cauliflower & Broccoli Salad
with Hazelnut, Tahine Vinaigrette
١٨٠ سعرة حرارية - 180 calories

سلطة إيتش الأرمنية
Armenian Ich Salad
١١٠ سعرة حرارية - 110 calories

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

سلمون مشوي مع هندباء وصلصة كزبرة
وليمون
The Med Grilled Salmon with Hindbeh
& Lemon Coriander Sauce
٣٦٠ سعرة حرارية - 360 calories

تندوري دجاج
Chicken Tandouri
٤٢٠ سعرة حرارية - 420 calories

برغل على بندورة مع زبادي وخيار
Bourghol Zala Banadoura with Yoghurt
& Cucumber
٢٢٠ سعرة حرارية - 220 calories

تحلية فترة بعد الظهر
AFTERNOON TREAT

بودنج الأرز مع صلصة الشوكولاتة والمصطكي
Rice Pudding with Mastic Chocolate
Ganash
٢٦٠ سعرة حرارية - 260 calories

سلطة فواكه
Fruit Salad
٢٠٥ سعرة حرارية - 205 calories

الفتور

Breakfast

الطبق الرئيسي
MAIN DISH

منقوشة جبن مخبوزة في فرن حجري
Stone Oven Baked Cheese Mankouchi
٤٤٠ سعرة حرارية - 440 calories

بان كيك مع صلصة شوكولاته
Pancake with Chocolate Sauce
٢٣٠ سعرة حرارية - 230 calories

عجة جبن، ريحان وجرجير
Cheese, Basil & Rocket Omelet
٢٥٠ سعرة حرارية - 250 calories

الزبادي واللبن
YOGURT & MILK

زبادي بالفواكه منزوع الدسم
Skimmed Fruit Yoghurt
١٣٥ سعرة حرارية - 135 calories

حليب (حليب الصويا، حليب اللوز، حليب البندق)
Vegetable Milk (Soy Milk, Almond Milk,
Hazelnut Milk)
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

زبادي منزوع الدسم
Skimmed Yoghurt
٧٥ سعرة حرارية - 75 calories

العصائر
JUICES

موهيتو (أناناس، خيار، ليمون حامض، نعناع،
زنجبيل)
Mojito Refresher (Pine Apple,
Cucumber, Lime, Mint, Ginger)
١٩٥ سعرة حرارية - 195 calories

عصير جريب فروت زهري طازج
Fresh Ruby Grapefruit Juice
١٣٠ سعرة حرارية - 130 calories

CUSTOMER DATA

NAME

SUBSCRIPTION NO.

MOBILE

ADDRESS

EMAIL

معلومات العميل

الإسم

رقم الاشتراك

الجوال

العنوان

البريد الإلكتروني

PROGRAM FOR 14 DAY

AMOUNT

المبلغ

برنامج الـ 14 يوم

BREAKFAST + LUNCH + SNACK

فطور + غداء + وجبة خفيفة

BREAKFAST + LUNCH

فطور + غداء

LUNCH

غداء

PROGRAM FOR 28 DAY

AMOUNT

المبلغ

برنامج الـ 28 يوم

BREAKFAST + LUNCH + SNACK

فطور + غداء + وجبة خفيفة

BREAKFAST + LUNCH

فطور + غداء

LUNCH

غداء



+966 54 639 6200

marketing.d@yaqootcatering.com

Yaqootcatering.com

