



قائمة طلبات الطعام للمريض
PATIENT À LA CARTE MENU



نظام غذائي معززة لصحة القلب
CARDIAC DIET MENU

BREAKFAST

CEREALS

1. *Bran Flakes (v)	128
2. *Muesli (n) (v)	136
3. *Porridge (v)	156

DAIRY ITEMS

1. Labneh (v) (gf)	110
2. *Fresh Low Fat Milk (v) (gf)	39

FRESH BREADS

Served with a selection of jam & butter **(v)**

1. Brown Bread (vg)	111
2. Homemade Chapati (vg)	170
3. Arabic Bread (vg)	104

FRESH FRUIT OR SALAD

1. Apple (vg) (gf)	65
2. Orange (vg) (gf)	61
3. Banana (vg) (gf)	116
4. Sliced Fruit (vg) (gf)	100
5. Green Salad (vg) (gf)	70
6. Black Olives (vg) (gf)	52



FRESH EGGS

1. Plain Omelette (gf)	188
2. Cheese Omelette (gf)	225
3. Mixed Vegetables Omelette (gf)	203
4. Masala Omelette (gf)	230
5. Poached (gf)	128
6. Scrambled (gf)	152
7. Peeled Hard Boiled (gf)	156



MAINS

1. Chicken Sausage	98
2. *Chaana Masala (vg) (gf)	169
3. *Potato Masala (vg) (gf)	138

SIDES

1. *Baked Beans (vg)	124
2. Grilled Tomato (vg) (gf)	12
3. Sautéed Mushrooms (vg) (gf)	51
4. *Ful Madames (vg) (gf)	147

DRINKS

1. Bottled Water
1. Fruit Juices
2. Tea & Coffee



LUNCH AND DINNER MENU

SOUP

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| 1. Local Tomato Soup (vg)(gf) | 60 |
| basil olive oil | |
| 2. *Lentil Soup (vg)(gf) | 112 |
| split red lentils lemon | |

SALAD BAR

- | | |
|---|------------|
| 1. Green Salad (vg) (gf) | 17 |
| tomato cucumber lemon | |
| 2. Mezze Plate (v) | 110 |
| baba ganoush tabbouleh
*hummus fattoush arabic bread | |
| 3. Watermelon Salad (v) (gf) | 94 |
| feta mint *walnut | |

MAIN COURSE

- | | |
|--|----------------|
| 1. Arabic Mixed Grill | 445 |
| saffron rice charred flat bread
tomato sauce | |
| 2. Kabsa Spiced Seabass | 510 |
| charred aubergine tomato & pepper
matbucha | |
| 3. Kofta Saniyah | 531 |
| lamb kofta spiced tomato sauce
steamed vegetables | |
| 4. Dawood Basha | 421 |
| pomegranate molasses steam rice | |
| 5. Chicken or Vegetable Tagine | 431/367 |
| steamed vegetable cous cous | |
| 6. Chermoula Marinated Salmon | 478 |
| tomato & roasted pepper salad fresh
lemon | |
| 7. *Lamb Mansaf (n) | 475 |
| Iranian bread crispy onions nuts
raisins | |
| 8. Roasted Chicken | 468 |
| crushed new potatoes assorted
vegetables thyme & garlic jus | |
| 9. *Chicken or Vegetable Biryani (n)(gf) | 444/375 |
| mint yoghurt fried onions poppadom | |
| 10. Grilled Fish with Goan Spice | 423 |
| jeera rice dal fry chapatti | |



- | | |
|--|------------|
| 11. Paneer Masala (v) | 304 |
| steamed rice dal makhani chapati | |
| 12. Thai Green Vegetable Curry (vg)(gf) | 591 |
| jasmine rice | |
| 13. Vegetable Moussaka (v) | 506 |
| *black lentils garlic bread | |

OR

PASTA

- With whole wheat pasta:**
- | | |
|--|------------|
| 1. *Penne Arrabiata (v) | 237 |
| 2. Linguine with Roast Cherry Tomato,
Lemon, Pesto & Toasted Pinenuts (n) | 245 |
| 3. Spaghetti Bolognese | 397 |

OR

SANDWICHES

- Served on Sliced Brown:**
- | | |
|---|------------|
| 1. Tuna Light Mayo (gf) | 218 |
| 2. Chicken Light Mayo Club | 307 |
| 3. Falafal Roasted Vegetables Sumac
Tahini Wrap (vg) | 238 |

OR

JACKET POTATO

- | | |
|--|------------|
| 1. Tuna Light Mayo (gf) | 320 |
| 2. Mozzarella Cheese Baked Beans
(vg) (gf) | 470 |
| 3. Mozzarella Cheese Light mayo
Coleslaw (v) (gf) | 469 |

HOMEMADE DESSERTS

- | | |
|--|------------|
| 1. Fresh Fruit Tart (v) | 225 |
| 2. Apple & Cinnamon Crumble
Custard (v) | 279 |
| 3. Fruit Jelly (gf) | 112 |

FRESH FRUIT

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. Sliced Fruit (vg) (gf) | 110 |
| 2. Apple (vg) (gf) | 68 |
| 3. Orange (vg) (gf) | 116 |
| 4. Banana (vg) (gf) | 61 |



188

225

203

230

128

152

156

البض الطازج

1. عجة سادة (gf)

2. عجة بالجبن (gf)

3. عجة خضار مشكلة (gf)

4. عجة بالماسالا (gf)

5. مسلوق بدون قشر (gf)

6. مخفوق (gf)

7. مسلوق بالقشر (gf)

الأطباق الرئيسية

98

169

138

1. نقانق الدجاج

2. * حبوب الحمص مع ماسالا (gf) (vg)

3. * بطاط مع المسالا (gf) (vg)

الأطباق الجانبية

124

12

51

147

1. * فاصوليا مطبوخة (vg)

2. طماطم مشوية (gf) (vg)

3. فطر سوتيه (gf) (vg)

4. * فول مدامس (gf) (vg)

مشروبات

1. مياه معبأة

2. عصائر الفاكهة

3. الشاي والقهوة



128

136

156

الحبوب

1. * رقائق النخالة (v)

2. * موسلي (v) (n)

3. * عصيدة (v)

منتجات الألبان

1. لبننة (gf) (v)

2. * حليب طازج قليل الدسم (gf) (v)

الخبز الطازج

يقدم مع مجموعة مختارة من المربى والزبدة (v):

111

170

104

1. خبز بنني (vg)

2. شباتي محلية الصنع (vg)

3. خبز عربي (vg)

الفواكه الطازجة أو السلطة

65

61

116

100

70

52

1. تفاح (gf) (vg)

2. برتقال (gf) (vg)

3. موز (gf) (vg)

4. فواكه مقطعة إلى شرائح (gf) (vg)

5. سلطة خضراء (gf) (vg)

6. زيتون أسود (gf) (vg)



قائمة الغذاء والعشاء



- 304 .11. بانير ماسالا (v)
أرز على البخار | حمسة العدس | شباتي
- 591 .12. كاري الخضار الأخر التايلاندي (vg) (gf)
رز الياسمين
- 506 .13. * مسقة الخضار (v)
* عدس اسود | خبز بالثوم

أو

المعكرونة

تحضر من معكرونة القمح الكامل :

- 237 .1. * بيني أرابياتا (v)
- 245 .2. لتقويني مع طماطم الكرز المشوية والليمون والبيستو والصنوبر المحمص (n)
- 397 .3. السباغيتي بولونيز

أو

السندويشات

تقدم مع توست أسمر:

- 218 .1. تونة بالمايونيز قليل الدسم
- 307 .2. كلوب دجاج بالمايونيز قليل الدسم
- 238 .3. * فلافل | خسرات محمص | سماق | طحينة | راب (vg) (gf)

أو

قوارب البطاطس

- 320 .1. تونة بالمايونيز قليل الدسم (gf)
- 470 .2. جبن موزاريلا | * فاصوليا مطبوخة (vg) (gf)
- 469 .3. جبنة موزاريلا | سلطة الملفوف بالمايونيز قليل الدسم (vg) (gf)

حلويات طازجة

- 225 .1. تارت الفواكه الطازجة (v)
- 279 .2. كرامبل التفاح والقرفة | * كاسترد
- 112 .3. جيلي الفواكه (gf)

فاكهة طازجة

- 110 .1. فواكه مقطعة (vg) (gf)
- 68 .2. تفاح (vg) (gf)
- 116 .3. برتقال (vg) (gf)
- 61 .4. موز (vg) (gf)



- 60 .1. شوربة الطماطم المحلية (vg) (gf)
ريحان | زيت الزيتون
- 112 .2. شوربة العدس (vg) (gf)
عدس أحمر مجروش | ليمون

سلطة

- 17 .1. سلطة خضراء (vg) (gf)
طماطم | خيار | ليمون
- 110 .2. طبق ميزة (v)
بابا غنوش | التبولة | * حمص | فتوش | خبز عربي
- 94 .3. سلطة البطيخ (vg) (gf)
فيتا | النعناع | * جوز

الأطباق الرئيسية

- 445 .1. مشاوي عربية مشكلة
أرز بالزعفران | خبز محمص | صلصة طماطم
- 510 .2. كبسة سمك سيباس متبل
مطبوخة الباذنجان | الطماطم والفلفل
- 531 .3. صينية كفتة
كفتة لحم | صلصة طماطم متبل | خسرات مطهوه على البخار
- 421 .4. داود باشا
دبس رمان | أرز على البخار
- 431/367 .5. طاجين الدجاج أو الخضار
الخضار على البخار | الكسكس
- 478 .6. سلمون بشرمولا متبل
سلطة طماطم وفلفل مشوي | ليمون طازج
- 475 .7. * منسف لحم (n)
خبز إيراني | بصل مقرمش | مكسرات | زبيب
- 468 .8. الدجاج المشوي
بطاطس مهروسة جديدة | خسرات متنوعة | طبق الزعتر والثوم
- 444/375 .9. * برياني دجاج أو خضار (vg) (gf) (n)
زيادي بالنعناع | بصل مقلي | بابادم
- 423 .10. سمك مشوي مع بهارات جوان
أرز جيرا | دال فراي | جباتي