



قائمة طلبات الطعام للمريض
PATIENT À LA CARTE MENU



نظام غذائي خفيف
LIGHT/GASTRIC DIET

LIGHT/GASTRIC DIET

The light ward diet will provide meals which are easy to digest, and may therefore be prescribed after bowel surgery, when the bowel needs rest during a flare-up of inflammatory bowel disease or during gastroenteritis where diarrhoea is present. The light diet is usually needed for short term management of your condition only.

The light diet is very plain, as it is low in fibre, low in fat and free from spicy- and typically gas-forming foods, which will help to promote best toleration of solid food, and the least amount of abdominal discomfort. Please note that milk will be served on this diet based on your individual preference. If you are experiencing symptoms of lactose-intolerance, such as abdominal discomfort, flatulence or diarrhoea, milk should be taken in small quantities at a time; or choose our lactose-free alternatives on the menu such as soya or almond milk.

For more information, please request to speak to your registered nurse, your physician or your dietician.

GENERAL GUIDELINES LIGHT DIET:

- Cream should be replaced with 4% fat cream
- No gas-forming foods in salads and soups, including onion, garlic, cabbage, broccoli, cauliflower, capsicum, beans, lentils, dhal, chickpeas, hummus, cucumber with skin
- No raw vegetables allowed
- No spicy foods. Only mild flavourings allowed, such as small quantities of salt, cinnamon, cumin, coriander, paprika, nutmeg
- **Carbohydrates at entree:** Should include “white” carbohydrates, such as white bread, white rice, white roti, white pasta
- **Fruit:** No raw fruit allowed, except for banana and rock/honey dew melon. Cooked fruit allowed, e.g. poached apple or peaches. Canned peaches also allowed. Strained or cold press juices allowed
- **Desserts:** Include lower fat options. Thus exclude options with cream and large quantities of butter, and nuts. Allowed: Low-fat custard, plain white or chocolate sponge cake, poached peaches in syrup, Madelines, apple sauce, jelly
- Lactose-free milk options/soya milk/almond milk

BREAKFAST

CEREALS

Select one of the following:

- | | |
|----------------|-----|
| 1. Corn Flakes | 144 |
| 2. Choco Pops | 158 |
| 3. *Porridge | 156 |

DAIRY ITEMS

Select one of the following:

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Strawberry Smoothie | 151 |
| 2. Mango Smoothie | 121 |
| 3. Labneh | 110 |
| 4. Plain Yoghurt | 107 |
| 5. Fruit Yoghurt | 178 |
| 6. Soya / Almond Milk | 152 |

FRESH BREADS

Select one of the following:

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. White Bread | 115 |
| 2. Arabic Bread | 104 |

FRESH FRUIT

Select one of the following:

- | | |
|------------------|-----|
| 1. Banana | 116 |
| 2. Poached Fruit | 137 |



FRESH EGGS

Select one of the following:

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. Plain Omelette (gf) | 188 |
| 2. Cheese Omelette (gf) | 225 |
| 3. Mixed Vegetable Omelette (gf) | 203 |
| 4. Poached (gf) | 128 |
| 5. Scrambled (gf) | 152 |
| 6. Peeled Hard Boiled (gf) | 156 |

HOT OPTIONS

Select three of the following:

- | | |
|--|-----|
| 1. Poached Chicken with light creamy sauce | 135 |
| 2. Poached Fish with light creamy sauce | 130 |
| 3. Boiled Potatoes | 41 |
| 4. Mushrooms (vg)(gf) | 15 |

DRINKS

Select one of the following:

1. Fruit Juices
2. Tea & Coffee



(v) vegetarian

| (vg) vegan

| (gf) gluten free

| (s) sesame

| (n) nuts

CHEF'S SPECIALS LUNCH MENU

Our Catering Service Team will present the daily Chef Specials **OR** select from the Dinner Options and indicate your preference.

SOUP OR SALAD

Select one of the following:

1. **Soup of the Day** **OR** select from the Dinner Options
2. **Chef's Salad** **OR** select from the Dinner Options

MAIN COURSE

Select one of the following:

1. Chefs Special of the Day
2. Arabic Special
3. Indian Special
4. Vegetarian Special
5. Select from the Dinner Options



OR

SANDWICHES (LIGHT LUNCH)

Sliced White **OR** ***Sliced Brown**

1. Tuna Mayo Light **(gf)**
2. Mozzarella Cheese | Tomato **(v)**
3. Chicken Mayo Club Light



198
175
287

OR

JACKET POTATO (LIGHT LUNCH)

Served with light vegetables of the day

1. Tuna Mayo Light **(gf)**
2. Mozzarella Cheese **(v)(gf)**
3. Mozzarella | Assorted Vegetables **(vg) (gf)**

303
476
523

HOMEMADE DESSERT

Select one of the following:

1. Dessert Special
2. Select from the Dinner Options

FRESH FRUIT

Select one of the following:

1. Poached salad **(vg) (gf)**
2. Strawberry Smoothie

137
151

DRINKS

Select one of the following:

1. Apple Juice
2. Tea

(v) vegetarian

| **(vg)** vegan

| **(gf)** gluten free

| **(s)** sesame

| **(n)** nuts

DINNER MENU

SOUP OR SALAD

Select one of the following:

- | | |
|--|-----|
| 1. Mushroom Soup
cream garlic | 76 |
| 2. Cream of Vegetable
assorted vegetables | 71 |
| 3. Pumpkin soup
black pepper leeks | ? |
| 4. Slow Cooker Chicken Soup (gf)
carrots celery thyme | 72 |
| 5. Potato Salad
spring onion | 143 |
| 6. Watermelon Salad (v) (gf)
feta mint | 83 |

MAIN COURSE

Select one of the following:

- | | |
|---|-----|
| 1. Chicken Shish Taouk Skewers
saffron rice arabic bread | 510 |
| 2. Beef Steak Bourguignon (gf)
mashed potato baby marrow carrots | 531 |
| 3. Salmon Fillet (gf)
dill potatoes baby marrow carrots | 424 |
| 4. Chicken Biryani (n) (gf)
mint yoghurt | 504 |
| 5. Classic Beef Lasagne
baby marrow parmesan | 503 |
| 6. Baked Potato Skin
leeks mushroom mozzarella | 436 |
| 7. Penne Alfredo Light (v)
parmesan baby marrow carrot | 555 |
| 8. Shepherds Lamb Pie (gf)
baby marrow carrots | 444 |
| 9. Seared Chicken breast
crushed potatoes mushroom
thyme sauce baby marrow carrots | 413 |
| 10. Vegetable Biryani (n) (gf)
mint yoghurt | 444 |



HOMEMADE DESSERTS

Select one of the following:

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Strawberry Smoothie | 151 |
| 2. Fruit Jelly & Custard (gf) | 112 |
| 3. Cheese & Biscuits | 439 |

FRESH FRUIT

Select one of the following:

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. Poached Fruit (vg) (gf) | 137 |
| 2. Banana (vg) (gf) | 61 |

DRINKS

Select one of the following:

1. Apple Juice
2. Tea



(v) vegetarian

| (vg) vegan

| (gf) gluten free

| (s) sesame

| (n) nuts

DINNER MENU

SOUP OR SALAD

Select one of the following:

- | |  |
|--|---|
| 1. Mushroom Soup
cream garlic | 76 |
| 2. Cream of Vegetable
assorted vegetables | 71 |
| 3. Pumpkin soup
black pepper leeks | ? |
| 4. Slow Cooker Chicken Soup (gf)
carrots celery thyme | 72 |
| 5. Potato Salad
spring onion | 143 |
| 6. Watermelon Salad (v) (gf)
feta mint | 83 |



HOMEMADE DESSERTS

Select one of the following:

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 7. Strawberry Smoothie | 151 |
| 8. Fruit Jelly & Custard (gf) | 112 |
| 9. Cheese & Biscuits | 439 |


FRESH FRUIT

Select one of the following:

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. Poached Fruit (vg) (gf) | 137 |
| 2. Banana (vg) (gf) | 61 |

MAIN COURSE

Select one of the following:

- | |  |
|--|---|
| 1. Chicken Shish Taouk Skewers
saffron rice arabic bread | 510 |
| 2. Beef Steak Bourguignon (gf)
mashed potato baby marrow carrots | 531 |
| 3. Salmon Fillet (gf)
dill potatoes baby marrow carrots | 424 |
| 4. Chicken Biryani (n) (gf)
mint yoghurt | 504 |
| 5. Classic Beef Lasagne
baby marrow parmesan | 503 |
| 6. Baked Potato Skin
leeks mushroom mozzarella | 436 |
| 7. Penne Alfredo Light (v)
parmesan baby marrow carrot | 555 |
| 8. Shepherds Lamb Pie (gf)
baby marrow carrots | 444 |
| 9. Seared Chicken breast
crushed potatoes mushroom thyme sauce baby marrow carrots | 413 |
| 10. Vegetable Biryani (n) (gf)
mint yoghurt | 444 |

DRINKS

Select one of the following:

1. Apple Juice
2. Tea

(v) vegetarian

| (vg) vegan

| (gf) gluten free

| (s) sesame

| (n) nuts



188
225
203
230
128
152
156

الببض الطازج

اختر واحداً مما يلي:

1. عجة سادة (gf)
2. عجة بالبببن (gf)
3. عجة خضار مشكلة (gf)
4. عجة بالماسالا (gf)
5. مسلوق بدون قشر (gf)
6. ببض مخفوق (gf)
7. مسلوق بالقشر (gf)

الخيارات الساخنة

حدد ثلاثة مما يلي:

1. ببكون اللحم التركي
2. ببكون لحم بقر
3. نقانق الدجاج
4. * فاصوليا مطبوخة (vg)
5. بطاطس هاش (v)
6. طماطم مشوية (gf) (vg)
7. فطر سوتيه (gf) (vg)
8. * فلافل (gf) (vg)
9. * فول مداميس (gf) (vg)
10. * سمبوسة الخضار (v)
11. * حبوب الحمص مع ماسالا (gf) (vg)
12. * بطاط مع المسالا (gf) (vg)

مشروبات

اختر واحداً مما يلي:

1. عصائر الفاكهة
2. الشاي والقهوة



144
158
128
136
156

الحبوب

اختر واحداً مما يلي:

1. رقائق الذرة
2. شوكو بوبس
3. * رقائق النخالة
4. * موسلي
5. * عصيدة

منتجات الألبان

اختر واحداً مما يلي:

1. عصير الفراولة
2. عصير المانجو
3. اللبنة
4. الزبادي العادي
5. زبادي الفواكه

الخبز الطازج

اختر واحداً مما يلي:

1. الخبز الأبيض
2. الخبز البني
3. شباتي محلية الصنع
4. الخبز العربي

مخبوزات

اختر واحداً مما يلي:

1. كرواسون
2. المعجنات الدنماركية
3. الفطائر مع شراب القيقب
4. فطيرة التوت

الفواكه الطازجة أو السلطة

اختر واحداً مما يلي:

1. تفاح
2. برتقال
3. هوز
4. فاكهة مقطعة
5. سلطة خضراء (gf) (vg)
6. * حمص (gf) (vg)
7. الزيتون الأسود (gf) (vg)



خيارات الشيف الخاصة بالغداء

سيقوم فريق خدمة تقديم الطعام لدينا بتقديم خيارات الشيف الخاصة اليومية أو يمكنك الاختيار من خيارات العشاء وتحديد ما تفضله.

شورية أو سلطة

اختر واحداً مما يلي:

1. حساء اليوم أو اختر من خيارات العشاء
2. سلطة الشيف أو اختر من خيارات العشاء

الطبق الرئيسي

اختر واحداً مما يلي:

1. خيارات الشيف الخاص لليوم
2. عربي خاص
3. هندي خاص
4. نباتي خاص
5. حدد من خيارات العشاء

أو

ساندويتشات (غداء خفيف)

خبز شرائح أبيض أو * بني

1. تونة مع المايونيز
2. جبن شيدر | الطماطم (v)
3. كلوب دجاج بالمايونيز
4. * فلفل | خضروات محمص | سماق | طحينة | راب (gf) (vg)

أو

جيب البطاطس (غداء خفيف)

1. تونة مع المايونيز (gf)
2. جبنة شيدر (gf) (v)
3. جبن شيدر | * فاصوليا مطبوخة (gf) (vg)
4. جبنة شيدر | سلطة الملفوف (gf) (v)

التحلية محلية الصنع

اختر واحداً مما يلي:

1. تحلية خاصة
2. اختر من خيارات العشاء

فاكهة طازجة

اختر واحداً مما يلي:

1. سلطة فواكه (gf) (vg)
2. تفاح (gf) (vg)
3. برتقال (gf) (vg)
4. موز (gf) (vg)

مشروبات

اختر واحداً مما يلي:

1. عصائر الفاكهة
2. الشاي والقهوة



238
221
327
238

350
523
570
569

100
68
116
61

قائمة العشاء



الطبق الرئيسي

اختر واحداً مما يلي:

- 510 1. أسياخ شيش طاووق دجاج
أرز بالزعفران | خبز عربي | طماطم مشوية
- 531 2. بورغينيون ستيك اللحم البقري (gf)
بطاطا مهروسة | خضروات متنوعة
- 468 3. فيليه السلمون (gf)
بطاطس شبت | زبدة الليمون * | بروكلي
محمر | طماطم
- 304 4. * كاري الخضار الأخضر التايلاندي (gf) (vg)
أرز الياسمين
- 564 5. * برياني دجاج (gf) (n)
زبادي بالنعناع | بصل مقلي | خبز مقلي
- 553 6. * كلاسيك بيف لازانيا
جبين بارميزان | خبز بالثوم
- 372 7. دجاج ترياكي المشوي (s)
نودلز تشاو مين | خضروات آسيوية
- 555 8. * بيني ألفريدو (v)
جبين بارميزان | خبز بالثوم
- 591 9. * زبدة الدجاج بالكاري (n)
أرز بالزعفران | * شباتي محلية الصنع
- 444 10. فطيرة لحم الخروف (gf)
خضروات متنوعة
- 475 11. * مسقعة الخضار (v)
* عدس اسود | خبز بالثوم
- 445 12. الدجاج الحلو والحامض (s)
أرز بيض مقلي | كور الجمبري
- 506 13. * كاري الخضار الهندي (vg)
أرز بالزعفران | شباتي محلية الصنع
- 503 14. * برياني خضار (gf) (n) (v)
زبادي بالنعناع | بصل مقلي | خبز مقلي

مشروبات

اختر واحداً مما يلي:

1. عصائر الفاكهة
2. الشاي والقهوة



شورية أو سلطة

اختر واحداً مما يلي:

- 60 1. شوربة الطماطم المحلية (gf) (vg)
ريحان | زيت الزيتون
- 112 2. شوربة العدس (gf) (vg)
عدس أحمر مجروش | ليمون
- 72 3. شوربة الدجاج المطبوخة ببطيء (gf)
جزر | كرفس | زعتر
- 17 4. سلطة خضراء (gf) (vg)
طماطم | خيار | ليمون
- 49 5. سلطة سيزر بالدجاج الكلاسيكية
حجم صغير أو كبير كطبق الرئيسي
- 110 6. طبق ميزة (v)
بابا غنوش | التبولة | * حمص | فتوش |
خبز عربي
- 94 7. سلطة البطيخ (gf) (v)
فيتا | النعناع | * جوز



حلويات محلية الصنع

اختر واحداً مما يلي:

- 285 1. تارت الليمون
- 283 2. * تيراميسو كلاسيك
- 247 3. * كعكة الجبن بالعنب
- 280 4. ستيكي توفني | بودينغ التمر
- 345 5. * كلاسيك كريم بروليه (gf)
- 279 6. فتات التفاح والقرفة | * كاسترد
- 112 7. جيلي الفواكه مع الكاسترد (gf)
- 439 8. الجبن والبسكويت

فاكهة طازجة

اختر واحداً مما يلي:

- 100 1. شرائح الفاكهة (gf) (vg)
- 68 2. تفاح (gf) (vg)
- 116 3. برتقال (gf) (vg)
- 61 4. موز (gf) (vg)

