



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

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

## SALAD BAR

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

## MAIN COURSE

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>1. Arabic Mixed Grill</b>  | <b>445</b>     |
| saffron rice   charred flat bread  <br>tomato sauce                         |                |
| <b>2. Kabsa Spiced Seabass</b>  | <b>510</b>     |
| charred aubergine   tomato & pepper<br>matbucha                             |                |
| <b>3. Kofta Saniyah</b>   | <b>531</b>     |
| lamb kofta   spiced tomato sauce  <br>steamed vegetables                    |                |
| <b>4. Roasted Chicken</b>   | <b>468</b>     |
| crushed new potatoes   assorted<br>vegetables   thyme & garlic jus          |                |
| <b>5. Seared Beef Sirloin (gf)</b>  | <b>304</b>     |
| fondant potato   wild mushroom sauce  <br>roasted asparagus                 |                |
| <b>6. Salmon Fillet (gf)</b>  | <b>564</b>     |
| crushed dill potatoes   *lemon butter<br>sauce   *charred broccoli   tomato |                |
| <b>7. *Spinach &amp; Feta Quiche (v)</b>                                    | <b>555</b>     |
| tarragon buttered new potatoes  <br>charred broccoli   roast pepper aioli   |                |
| <b>8. Thai Green Vegetable Curry (vg)(gf)</b>                               | <b>591</b>     |
| jasmine rice  |                |
| <b>9. *Chicken or Vegetable Biryani (n)(gf)</b>                             | <b>444/375</b> |
| mint yoghurt   fried onions   poppadom                                      |                |



- |                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>10. Vegetable Moussaka (v)</b>    | <b>506</b> |
| *black lentils   garlic bread        |            |
| <b>11. Paneer Masala (v)</b>         | <b>304</b> |
| steamed rice   dal makhani   chapati |            |

## OR

## PASTA

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

## OR

## SANDWICHES

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

## OR

## JACKET POTATO

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

## HOMEMADE DESSERTS

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

## FRESH FRUIT

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



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



506

10. \* مسقعة الخضار (v)

\* عدس اسود | خبز بالثوم

304

11. \* بانير ماسالا (v)

أرز على البخار | حمسة العدس | شباتي

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 (gf) (vg)

أو

### قوارب البطاطس

320

1. تونة بالمايونيز قليل الدسم (gf)

470

2. جبن موزاريلا | \* فاصوليا مطبوخة (gf) (vg)

469

3. جبنة موزاريلا | سلطة الملفوف بالمايونيز

قليل الدسم (gf) (v)

### 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 (gf) (vg)

68

2. تفاح (gf) (vg)

116

3. برتقال (gf) (vg)

61

4. موز (gf) (vg)



60

1. شوربة الطماطم المحلية (gf) (vg)

ريحان | زيت الزيتون

112

2. شوربة العدس (gf) (vg)

عدس أحمر مجروش | ليمون

### سلطة

1. سلطة خضراء (gf) (vg)

طماطم | خيار | ليمون

110

2. طبق مييزة (v)

بابا غنوش | التبولة | \* حمص |

فتوش | خبز عربي

94

3. سلطة البطيخ (gf) (v)

فيتا | النعناع | \* جوز

### الأطباق الرئيسية

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

468

4. الدجاج المشوي

بطاطس مهروسة جديدة | خسرات

متنوعة | طبق الزعتر والثوم

304

5. سيرلوين لحم بقري (gf)

بطاطس سكرية | صلصة الفطر البري |

تفحم الهليون

564

6. فيليه السلمون (gf)

بطاطس شبت | زبدة الليمون |

\* بروكلي محمر | طماطم

555

7. \* فطيرة السبانخ والفيتا (v)

بطاطا بالزبدة | بروكلي محمر | ايولي

بالفلفل المشوي

591

8. كاري الخضار الأخضر التايلاندي

(gf) (vg)

رز الياسمين

444/375

9. \* برياني دجاج أو خضار (gf) (n)

زيادي بالنعناع | بصل مقلي |

بابادم