



قائمة طلبات الطعام للمريض  
PATIENT À LA CARTE MENU



نظام غذائي معززة لصحة القلب  
CARDIAC DIET

# BREAKFAST

## CEREALS

Select one of the following:

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

Served with cold / hot milk  
(full fat / low fat milk)

## FRESH BAKERIES

Select one of the following:

- |   |     |
|---|-----|
| 1. Sliced Brown Bread (v)(g)            | 111 |
| 2. Arabic Bread Brown (v)(g)            | 104 |
| 3. Homemade Whole Wheat Chapatti (v)(g) | 170 |

## FRESH FRUIT OR SALAD

Select one of the following:

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1. Apple                     | 65  |
| 2. Orange                    | 61  |
| 3. Banana                    | 116 |
| 4. Fruit Salad (vg)          | 100 |
| 5. Mixed Green Salad (vg)(m) | 70  |

## DAIRY ITEM

Select one of the following:

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. Fresh Low Fat Milk (v)(d)    | 73  |
| 2. Low Fat Plain Yoghurt (v)(d) | 107 |
| 3. Fruit Yoghurt (d)            | 178 |
| 4. Low Fat Labneh (v)(d)        | 110 |
| 5. Cheddar Cheese (v)(d)        | 402 |
| 6. Sweet Lassi (d)              | 132 |



## FRESH EGGS

Select one of the following:

- |                                   |       |
|-----------------------------------|-------|
| 1. Plain Omelette (v)(e)          | 188   |
| 2. Low Fat Cheese Omelette (v)(e) | 225   |
| 3. Masala Omelette (v)(e)         | 230   |
| 4. Spanish Omelette (v)(e)        | 188   |
| 5. Poached Egg (v)(e)             | 128   |
| 6. Vegetable Omelette (v)(e)      | 203   |
| 7. Scrambled Egg (v)(e)           | 152   |
| 8. Shakshuka (v)(e)               | 170.3 |
| 9. Peeled Hard Boiled Egg (v)(e)  | 156   |



## HOT OPTION

Select one of the following:

- |                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 1. Low Fat Chicken Patties          | 124 |
| 2. Grilled Tomato (vg)              | 12  |
| 3. Sautéed Mushrooms (vg)(d)        | 12  |
| 4. One Piece Falafel (vg)(g)(se)(l) | 166 |
| 5. Foul Medammes (vg)(l)(sp)        | 147 |
| 6. Channa Masala (vg)               | 169 |
| 7. Potato Masala (vg)               | 138 |
| 8. Grilled Turkey Bacon             | 98  |

## DRINKS

- |                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. Bottled Water         |    |
| 2. Fruit Juices (sp)     | 45 |
| 3. Tea                   |    |
| Sugar                    |    |
| Low Fat Rainbow Milk (d) |    |

## BRUNCH


- |                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 1. Low Fat Cheese Platter (d) | 425 |
|-------------------------------|-----|



# LUNCH AND DINNER MENU

## SOUP

Select one of the following:

- |   |   |  |
|---|---|--|
|   |  |  |
| 1. <b>Corn Soup (m)(c)(sp)</b>                              | 45  |  |
| with diced chicken  |   |  |
| 2. <b>Vegetable Soup (d)(c)(so)</b>                         | 65  |  |
| 3. <b>Roasted Tomato Soup (vg)(d)(c)</b>                    | 60  |  |
| 4. <b>Arabic Lentil Soup (vg)(c)(so)</b>                    | 112   |  |
| split red lentils   lemon                                   |   |  |
| 5. <b>Cream of Leek &amp; Potato Soup (d)</b>               | 160   |  |
| 6. <b>Tuscan Style Chicken and Mushroom Soup (g)(d)(sp)</b> | 274   |  |
| cream   parsley   |   |  |
| 7. <b>Minestrone Soup (g)(c)(d)</b>                         | 41  |  |
| pasta   beans   vegetables stock                            |   |  |

## SALAD BAR

Select one of the following:

- |   |     |  |
|---|-----|--|
| 1. <b>Roasted Beetroot Salad (vg)</b>             | 31  |  |
| orange   parsley   orange dressing                |     |  |
| 2. <b>Mediterranean Greek Salad (v)(sp)(d)</b>    | 144 |  |
| with feta cheese                                  |     |  |
| 3. <b>Quinoa Avocado and Sweet Potato (g)(sp)</b> | 131 |  |
| with orange dressing                              |     |  |
| 4. <b>Mezzah Platter (g)(se)(sp)</b>              | 110 |  |
| hummus   babaganoush   tabouleh   fattoush        |     |  |
| 5. <b>Fattoush Salad (g)(sp)</b>                  | 73  |  |
| onion   crispy crouton   olive oil   lemon        |     |  |



## MAIN COURSE

Select one of the following:

*If you fancy something lighter for main course, please choose from Light Meals*

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

## VEGETARIAN

- |   |   |  |
|---|---|--|
|   |  |  |
| 2. <b>Homemade Classic Provençal Ratatouille (vg)(g)</b>      | 90  |  |
| with brown toast bread  |   |  |
| 3. <b>Grilled Halloumi and Mediterranean Brochette (v)(d)</b> | 329.5   |  |
| brown rice  |   |  |
| 4. <b>Paneer Palak (v)(d)</b>                                 | 176.5   |  |
| with pilaf rice   |   |  |
| 5. <b>Thai Green Vegetable Curry (v)(c)(f)(sp)</b>            | 225   |  |
| with jasmine rice   |   |  |
| 6. <b>Vegetable Moussaka (v)(g)(d)(c)</b>                     | 253   |  |
| with garlic bread   |   |  |
| 7. <b>Vegetable Biryani (v)(n)(d)(sp)</b>                     | 187   |  |
| with raita  |   |  |

## FISH

- |   |       |  |
|---|-------|--|
| 8. <b>Grilled Salmon (d)(f)</b>   | 208.5 |  |
| broccoli   vegetables   lemon butter sauce with mashed potato or saffron rice               |       |  |
| 9. <b>Mediterranean-Style Oven Baked Nile Perch Fish (d)(f)</b>                             | 168   |  |
| broccoli   vegetables   lemon butter sauce with mashed potato or saffron rice               |       |  |
| 10. <b>Fish Sayadieh (f)(sp)(n)(se)</b>   | 154   |  |
| tahini sauce   nuts   white rice  |       |  |
| 11. <b>Fish Platter (f)(d)</b>  | 126   |  |
| grilled salmon   baked nile perch fish   lemon butter sauce   mashed potato or saffron rice |       |  |
| 12. <b>Grilled Sea Bass (f)(d)</b>  | 246.5 |  |
| broccoli   vegetables   lemon butter sauce with mashed potato or saffron rice               |       |  |

## CHICKEN

- |   |        |  |
|---|--------|--|
| 13. <b>Chicken Biryani (n)(d)(sp)</b>   | 177.75 |  |
| aromatic rice   papad   nuts   mint yoghurt   |        |  |
| 14. <b>Pollo Ala Parmigiana (m)(d)</b>  | 240    |  |
| baked breaded chicken   tomato & cheese   baked potato wedges   mushroom sauce   vegetables |        |  |
| 15. <b>Marinated Grilled Chicken Breast (m)(d)</b>  | 355.5  |  |
| parsley potato   vegetables   brown sauce   |        |  |

**BEEF**

- 16. Baked Kofta Saniyeh (g)(sp)** 118.5  
oven baked beef kofta | sliced potato | bell peppers | tomato sauce | with rice
- 17. Beef Stroganoff (d)(sp)** 231  
beef strips | mushroom sauce | mashed potato or saffron rice
- 18. Grilled Beef Steak (d)** 378  
herb marinated grilled beef steak | parsley potato | vegetables | brown sauce

**LAMB**

- 19. Shepherd's pie (g)(d)** 168  
ground lamb | potatoes | lamb broth | vegetables | garlic bread
- 20. Arabic Mixed Grill (g)(d)** 22.5  
mixed grill of shish tawook | beef kofta | arrayes | grilled tomato | mashed potato or saffron rice

**LIGHT MEAL**

Please select one from the Light Meal menu if you have not chosen from the Main Course menu

**PASTA**

Select one of the following:

1. Penne Arrabiata (g)(d)(c)(sp) 304
2. Fettuccini Alfredo (g)(d) 515
3. Spaghetti Bolognese (g)(d)(c)(sp) 265
4. Spaghetti Meatballs (g)(e)(d)(sp)(l) 299
5. Beef Lasagna (g)(d)(c)(sp) 395

All served with parmesan | garlic bread

**OR****SANDWICHES**

Select one of the following:

1. Cheddar Tomato Sandwich (v)(g)(d) 221
2. Chicken Shawarma (g)(e)(se)(m) 328
3. Halloumi Grilled Vegetable Sandwich (g)(e)(d)(m) 659
4. Tuna Mayo Sandwich (g)(e)(m)(sp) 333

Served in brown bread

**OR****JACKET POTATO**

Select one of the following:

1. Low Fat Cheddar Cheese (d) 523
2. Low Fat Cream Cheese (d) 425
3. Low Fat Bolognese Sauce (sp)(c) 314

**DESSERTS & FRUIT**

Select one of the following:

1. Malva Pudding & Homemade Custard (g)(e)(d) 317
2. Strawberry Fruit Jelly & Custard (g)(e)(sp) 120
3. Rice Pudding (d) 111
4. Fruit Salad (sp) 90
5. Whole Fruit Apple 65
6. Whole Fruit Orange 61
7. Whole Fruit Banana 116

1/2 portion of desserts





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

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

مشروبات	
	1. مياه معدنية
45	2. عصير فواكه (sp)
	3. الشاي
	السكر
	حليب أبوقوس قليل الدسم (d)

الإفطار المتأخر	
425	1. صحن الأجبان قليلة الدسم (d)



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

تقدم الأصناف مع حليب بارد أو ساخن (كامل الدسم أو قليل الدسم)

المخبوزات الطازجة	
اختر واحداً مما يلي:	
111	1. شرائح خبز أسمر (v)(g)
104	2. خبز عربي أسمر (v)(g)
170	3. شباتي محلي الصنع من حبوب القمح الكاملة (v)(g)

الفواكه الطازجة أو السلطة	
اختر واحداً مما يلي:	
65	1. تفاح (vg)
61	2. برتقال (vg)
116	3. موز (vg)
100	4. سلطة فواكه (vg)
70	5. سلطة خضراء مشكلة (vg)(m)

منتجات الألبان	
اختر واحداً مما يلي:	
73	1. حليب طازج قليل الدسم (v)(d)
107	2. زيادي قليل الدسم (v)(d)
178	3. زيادي بالفواكه (d)
110	4. لبننة قليلة الدسم (v)(d)
402	5. جبن شيدر (v)(d)
132	6. شراب اللاسي الحلو (d)





## قائمة الغداء والعشاء



90	الأطباق النباتية 2. راتاتوي بروفنسال كلاسيكي محلي الصنع (vg)(g)
329.5	مع خبز التوست البني 3. حلوم مشوي وشيش البحر المتوسط (v)(d) مع أرز بني   القليل من الفلفل الأحمر
176.5	4. بالاك بانير مع أرز بيلاف (v)(d) جبن بانير مع صلصة السبانخ الهندية ويقدم مع أرز بيلاف
225	5. خضار مشكل من الكاري الأخضر مع حليب جوز الهند (f)(sp)(c) مع رز الياسمين
253	6. مسقعة خضار (v)(g)(d)(c) مع خبز الثوم
187	7. برياني الخضار (v)(n)(d)(sp) مع الزبادي
	الأسمك
208.5	8. سلمون مشوي (f)(d) البروكلي   خضار   صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
168	9. سمك الفرخ النيلي المشوي بالفرن على طريقة البحر المتوسط (d)(f) البروكلي   خضار   صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
154	10. صيادية بالسّمك (f)(sp)(n)(se) صلصة طحينة   مكسرات   أرز أبيض
126	11. طبق السمك (f)(d) سلمون مشوي   سمك الفرخ النيلي المشوي   صلصة الزبدة بالليمون   بطاطا مهروسة أو أرز بالزعفران
246.5	12. سمك القاروص المشوي (f)(d) البروكلي   خضار   صوص الزبدة بالليمون مع البطاطس المهروسة أو الأرز بالزعفران
	الدجاج
177.75	13. برياني دجاج (n)(d)(sp) أرز عطري   باباد   مكسرات   زبادي بالنعناع
240	14. بولو ألأ بارميجيانا (m)(d) دجاج مخبوز بالبقسمات   طماطم وجبن   بطاطس ويدجز مشوية   صلصة فطر   خضار
355.5	15. صدر دجاج مشوي متبل (m)(d) بطاطس بالبقدونس   خضار   صلصة بنية اللون



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

### سلطة

31	اختر واحداً مما يلي: 1. سلطة الشمندر المشوي (vg) مع البرتقال   البقدونس   صلصة البرتقال
144	2. سلطة البحر المتوسط اليونانية (v)(sp)(d) مع جبن الفيتا
131	3. الكينوا والأفوكادو والبطاطا الحلوة (vg)(g)(sp) مع صلصة البرتقال
110	4. طبق مزة (v)(g)(se)(sp) حمص   بابا غنوج   تبولة   فتوش
73	5. سلطة الفتوش (g)(sp) بصل   خبز محمص مقرمش   زيت زيتون   ليمون



### الأطباق الرئيسية

اختر واحداً مما يلي:  
إذا كنت ترغب في تناول شيء أخف في الطبق الرئيسي، يرجى الاختيار من بين الوجبات الخفيفة

1. طبق الشيف الخاص باليوم  
إسأل النادل



Kcal

**أو**  
الساندوتشات  
اختر واحداً مما يلي:

221	1. ساندوتش جبن شيدر بالطماطم (v)(g)(d)
328	2. شاورما دجاج (g)(e)(se)(m)
659	3. ساندوتش حلومي بالخضار المشوي (g)(e)(d)(m)
333	4. ساندويتش تونة بالمايونيز (g)(e)(sp)(m)

يقدم في خبز أسمر

**أو**  
البطاطس المشوية  
اختر واحداً مما يلي:

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

### حلويات طازجة

اختر واحداً مما يلي:

317	1. مالفا بودنغ وكاسترد محلي الصنع (g)(e)(d)
120	2. جيلي فاكهة الفراولة والكاسترد (g)(sp)(e)
111	3. أرز بحليب (d)
90	4. سلطة فواكه (sp)
65	5. ثمرة تفاح كاملة
61	6. ثمرة برتقال كاملة
116	7. ثمرة موز كاملة

نصف حصة الحلويات



Kcal  
118.5

**أطباق اللحم**

16	16. كفتة مشوية سنية (g)(sp)
231	كفتة لحم بالفرن   بطاطا شرائح   فلفل رومي   صلصة طماطم   بالأرز
378	17. بيف ستروجانوف (d)(sp)
	شرائح لحم البقر   صلصة الفطر   بطاطا مهروسة أو أرز بالزعفران
	18. شريحة لحم بقري مشوية (d)
	ستيك لحم بقري مشوي متبل بالأعشاب   بطاطس بقدونس   خضار   صلصة بنية اللون

**حقل**

168	19. فطيرة الراعي (g)(d)
	خروف مفروم   بطاطا   مرق لحم الضأن خضار   خبز بالثوم
22.5	20. مشاوي عربية مشكلة (g)(d)
	مشاوي مشكلة شيش طاووق   كفتة لحم   عرايسي   طماطم مشوية   بطاطا مهروسة أو أرز بالزعفران

### الوجبات الخفيفة

اختر إحدى الوجبات الخفيفة من القائمة التالية. إذا كنت ترغب في شيء مختلف عن الأطباق الرئيسية

**الباستا**  
اختر واحداً مما يلي:

304	1. بيني أرابياتا (g)(d)(c)(sp)
515	2. فيتوتشيني ألفريدو (g)(d)
265	3. اسباجيتي بولونيز (g)(d)(c)(sp)
299	4. اسباجيتي بكرات اللحم (g)(d)(e)(l)(sp)
395	5. لازانيا باللحم (g)(d)(c)(sp)

مع جبن البارميزان والخبز بالثوم

