



وجبات لذيذة وصحية
DELICIOUS AND HEALTHY MEALS

BREAKFAST

Please choose your breakfast

1 TO START

Please choose one:

1. Corn Flakes
2. Choco Pops
3. Muesli
4. Porridge

Served with Cold or Hot Milk (Full Fat or Low Fat Milk)

2 BAKED BREAD

Please choose two:

1. Sliced Bread (*white or brown*)
2. Arabic Bread (*white or brown*)
3. Mini Bread Roll
4. Mini Plain Croissant
5. Mini Cheese Croissant
6. Muffin Chocolate
7. Mini Zaatar Manakish
8. Mini Cheese Manakish
9. Waffle (*served with maple syrup*)
10. Pancake (*served with maple syrup*)

3 SIDE ORDERS

Please choose one:

1. Strawberry Jam
2. Honey
3. Butter
4. Orange Marmalade

4 FRUITY BITS

Please choose one:

1. Seasonal Cut Fruits
2. Red Apple
3. Green Apple
4. Banana

5 PACKAGED FRUIT JUICES

Please choose one:

1. Apple
2. Orange
3. Strawberry Milk
4. Chocolate Milk
5. Fruit Juice (*apple, orange, cocktail*)

6 HOT AND LIGHT MEALS

PLEASE CHOOSE ONE FROM A OR B

A - EGGS

Please choose one:

1. Boiled Eggs
2. Cheese Omelette
3. Plain Omelette
4. Vegetables Omelette
5. Scrambled Eggs

SIDE ORDERS

Please choose one:

1. Hash Browns
2. Grilled Mushroom
3. Grilled Asparagus
4. Baked Beans

B - LIGHT MEAL

Please choose one:

1. Cheese and Tomato in White Sliced Bread
2. Chicken Mayo in White Sliced Bread
3. Turkey Ham with Lettuce and Tomato in Sliced Bread

SIDE ORDERS

Please choose one:

1. Smoked Sliced Turkey
2. Sliced Cheddar Cheese
3. Cream Cheese Portion
4. Low Fat Labneh
5. Fruit Yoghurt (70gm)
6. Plain Yoghurt (70gm)

LUNCH AND DINNER

Please choose your lunch and dinner

1 HOT SOUP

Please choose one:

1. Lentil Soup
2. Creamy Chicken and Corn Soup
3. Soup of The Day

2 SALADS

Please choose one:

1. Greek Salad with Feta Cheese **(hf)**
2. Coleslaw Salad **(v)**
3. Hummus with Olive Oil
4. Crudités with cream Cheese Dip **(gf)**

3 POWERED HEALTHY FOOD

Please choose one:

1. Fresh Fruit Salad with Orange Juice
2. Apple
3. Banana

4 PACKAGED FRUIT JUICES

Please choose one:

1. Juices (orange, mix fruit, apple)
2. Strawberry Milk
3. Chocolate Milk
4. Low Fat Milk

5 DESSERTS

Please choose one:

1. Vanilla Cupcake (cream cheese frosting on vanilla muffin with sprinkles)
2. Chocolate Mousse (dark chocolate mousse with whipping cream and strawberry)
3. Chocolate Burger (vanilla sponge with dark chocolate mousse, chocolate sprinkles and chocolate sauce)
4. Clear Fruit Jelly
5. Mini Ice Cream

6 HOT AND LIGHT MEALS

PLEASE CHOOSE ONE FROM A OR B

A - MAIN COURSE

Please choose one:

1. Oven Baked Chicken Nuggets
(served with french fries, tomato ketchup and mayo sauce)
2. Batman Favourite
(grilled chicken strips / wedges potato)
3. Tom and Jerry
(penne pasta with tomato sauce)
4. Pasta Chicken Alfredo
5. Grilled Shish Taouk
(served with potato wedges and garlic sauce)
6. Superman
(chicken or beef burger, tomato, lettuce, cheese, french fries)
7. Ninja Turtles
(mini pizza with tomato and cheese)
8. Healthy Steamed Vegetables
(broccoli, carrot, baby marrow)
9. Chicken Biryani with Raita
10. Breaded Fish Fingers
(served with french fries, ketchup and mayo)
11. Dish of The Day
(served with steamed rice)

B - LIGHT MEAL

Please choose one:

1. Cheese and Tomato in White Sliced Bread
2. Chicken Mayo in White Sliced Bread
3. Turkey Ham with Lettuce and Tomato in Sliced Bread

الفتور

يرجى اختيار الفتور

1 البداية

يرجى تحديد خيار واحد

1. كورن فلكس
2. شوكو بوبس
3. موسلي
4. عصيدة

يقدم مع حليب بارد أو ساخن
حليب كامل الدسم أو قليل الدسم

2 الخبز الطازج

يرجى تحديد خيارين

1. خبز شرائح (أبيض أو أسمر)
2. خبز عربي (أبيض أو أسمر)
3. خبز رول صغير
4. كرواسون سادة صغيرة
5. كرواسون جبنة صغيرة
6. مافن شوكولاته (كعك)
7. مناقيش زعتر صغيرة
8. مناقيش جبنة صغيرة
9. وافل (يقدم مع شراب القيقب)
10. بانكيك (يقدم مع شراب القيقب)

3 طلبات جانبية

يرجى تحديد خيار واحد

1. مربي فراولة
2. عسل
3. زبدة
4. مرملاد البرتقال (مربي)

4 طبق فواكه

يرجى تحديد خيار واحد

1. فواكه موسمية مقطعة
2. تفاح أحمر
3. التفاح الأخضر
4. موز

5 عصائر الفاكهة المعبأة

يرجى تحديد خيار واحد

1. تفاح
2. برتقال
3. حليب الفراولة
4. حليب الشوكولاته
5. عصير فواكه (تفاح، برتقال، كوكتيل)

6 الوجبات الساخنة والخفيفة

(يرجى تحديد خيار واحد) من الفئة أ أو ب

أ - بيض

يرجى تحديد خيار واحد

1. بيض مسلوق
2. اومليت بالجبن
3. عجة سادة
4. اومليت خضار
5. بيض مخفوق

طلبات جانبية

يرجى تحديد خيار واحد

1. هاش براون
2. فطر مشوي
3. هليون مشوي
4. فاصوليا مطبوخة

ب - الوجبة الخفيفة

يرجى تحديد خيار واحد

1. شرائح خبز أبيض مع الجبن والطماطم
2. دجاج بالمايونيز مع شرائح الخبز الأبيض
3. لحم ديك رومي مع الخس والطماطم على شرائح الخبز

طلبات جانبية

يرجى تحديد خيار واحد

1. شرائح حبش مدخن
2. شرائح جبن شيدر
3. قطعة جبنة كريم
4. لبننة قليلة الدسم
5. زبادي بالفواكه (70 جرام)
6. زبادي سادة (70 جرام)

الغداء والعشاء

يرجى اختيار الغداء والعشاء

الوجبات الساخنة والخفيفة

يرجى تحديد خيار واحد) من الفئة أ أو ب

أ - الطبق الرئيسي

يرجى تحديد خيار واحد

1. ناجتس دجاج بالفرن
(يقدم مع بطاطا مقلية، كاتشب الطماطم وصوص المايونيز)
2. الوجبة المفضلة لباتمان:
(أصابع دجاج مشوية / بطاطا ووجدز)
توم وجيري:
3. باستا بيني بصلصة الطماطم)
4. باستا الفريبدو بالدجاج
5. شيش طاووق مشوي
(يقدم مع بطاطا ووجدز وصوص الثوم)
6. سوبرمان:
(برجر دجاج أو لحم، طماطم، خس، جينة، بطاطا مقلية)
7. سلاحف التينجا:
(بيتزا صغيرة بالطماطم والجينة)
8. خضروات صحية مطبوخة البخار
(بروكلي، جزر بشكل نجوم، كوسا صغيرة)
9. برياني دجاج مع الزبادي
10. أصابع السمك بالبقسماط
(يقدم مع البطاطا المقلية، كاتشب الطماطم وصوص المايونيز)
11. طبق اليوم
(يقدم مع أرز مطبوخ على البخار)

ب - الوجبة الخفيفة

يرجى تحديد خيار واحد

1. جينة وطماطم بشرائح الخبز الأبيض
2. دجاج مع مايونيز بشرائح الخبز الأبيض
3. لحم ديك رومي مع الخس والطماطم على شرائح الخبز الأبيض

الشورية

يرجى تحديد خيار واحد

1. شوربة العدس
2. شوربة كريمة الدجاج والذرة
3. شوربة اليوم

السلطات

يرجى تحديد خيار واحد

1. سلطة يونانية بجينة الفيتا (hf)
2. سلطة كولسلو الملفوف (v)
3. حمص مع زيت الزيتون
4. جبنة كريمية للتغميس مع خضار مشكلة (gf)

وجبات الأطباق الصحية

يرجى تحديد خيار واحد

1. سلطة الفواكه الطازجة مع عصير البرتقال
2. تفاح
3. موز

مشروبات معلقة

يرجى تحديد خيار واحد

1. عصائر (برتقال، فواكه مشكلة، تفاح)
2. حليب الفراولة
3. حليب الشوكولاته
4. حليب قليل الدسم

الحلويات

يرجى تحديد خيار واحد

1. كعك كيك الفانيليا (مافن الفانيليا بكريمة مع زينة)
2. موس الشوكولاتة (موس الشوكولاتة الداكنة مع كريمة مخفوقة وفراولة)
3. برجر الشوكولاتة (كعك إسفننجي بالفانيليا مع موس الشوكولاتة الداكنة وزينة الشوكولاتة وصوص الشوكولاتة)
4. جيلي الفواكه الصافي
5. آيس كريم صغير