



**قائمة طلبات الطعام للمريض**  
**PATIENT À LA CARTE MENU**



**نظام غذائي خاصة بمرض السكري**  
**DIABETIC DIET MENU**

# BREAKFAST

## CEREALS

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 1. *Bran Flakes (v) | 128 |
| 2. *Muesli (v) (n)  | 136 |

## DAIRY ITEMS

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 1. Feta (v) (gf)                | 264 |
| 2. Labneh (v) (gf)              | 110 |
| 3. Cottage Cheese (v) (gf)      | 402 |
| 4. *Fresh Low Fat Milk (v) (gf) | 39  |

## FRESH BREADS

Served with diabetic jam & butter (V)

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

## FRESH FRUIT OR SALAD

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. Banana (vg) (gf)       | 116 |
| 2. Sliced Fruit (vg) (gf) | 100 |
| 3. Green Salad (vg) (gf)  | 70  |
| 4. Black Olives (vg) (gf) | 52  |



## FRESH EGGS

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

## MAINS

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. Chicken Sausage          | 98  |
| 2. *Vegetable Samosa (v)    | 154 |
| 3. *Chaana Masala (vg) (gf) | 169 |
| 4. *Potato Masala (vg) (gf) | 138 |
| 5. *Falafal (vg) (gf)       | 166 |

## SIDES

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 1. *Baked Beans (vg)           | 124 |
| 2. Hash Browns (v)             | 143 |
| 3. Grilled Tomato (vg) (gf)    | 12  |
| 4. Sautéed Mushrooms (vg) (gf) | 51  |
| 5. *Ful Madames (vg) (gf)      | 147 |

## DRINKS

Bottled Water



# 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               |            |
| <b>3. Slow Cooker Chicken Soup (gf)</b> | <b>72</b>  |
| carrots   celery   thyme                |            |

## SALAD BAR

- |   |                |
|---|----------------|
| <b>1. Green Salad (vg) (gf)</b>                                 | <b>17</b>      |
| tomato   cucumber   lemon                                       |                |
| <b>2. Classic Chicken Caesar Salad</b>                          | <b>249/360</b> |
| small or large for main course                                  |                |
| <b>3. Mezze Plate (v)</b>                                       | <b>110</b>     |
| baba ganoush   tabbouleh  <br>*hummus   fattoush   arabic bread |                |
| <b>4. 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. Dawood Basha</b>   | <b>421</b>     |
| pomegranate molasses   steam rice                                  |                |
| <b>5. Chicken or Vegetable Tagine</b>                              | <b>431/367</b> |
| steamed vegetable   cous cous                                      |                |
| <b>6. Chermoula Marinated Salmon</b>                               | <b>478</b>     |
| tomato & roasted pepper salad  <br>fresh lemon                     |                |
| <b>7. *Lamb Mansaf (n)</b>   | <b>475</b>     |
| Iranian bread   crispy onions   nuts  <br>raisins                  |                |
| <b>8. Roasted Chicken</b>  | <b>468</b>     |
| crushed new potatoes   assorted<br>vegetables   thyme & garlic jus |                |
| <b>9. *Chicken or Vegetable Biryani (n)(gf)</b>                    | <b>444/375</b> |
| mint yoghurt   fried onions  <br>poppadom                          |                |
| <b>10. *Butter Chicken Curry (n)</b>                               | <b>503</b>     |
| saffron rice   homemade chapati                                    |                |
| <b>11. Grilled Fish with Goan Spice</b>                            | <b>423</b>     |
| jeera rice   dal fry   chapatti                                    |                |
| <b>12. Chicken Tikka Masala</b>                                    | <b>464</b>     |
| tomato rice   dal fry   chapatti                                   |                |
| <b>13. Paneer Masala (v)</b>                                       | <b>304</b>     |
| steamed rice   dal makhani   chapati                               |                |
| <b>14. Thai Green Vegetable Curry (vg)(gf)</b>                     | <b>591</b>     |
| jasmine rice   |                |
| <b>15. Vegetable Moussaka (v)</b>                                  | <b>506</b>     |
| *black lentils   garlic bread                                      |                |



OR

**PASTA**

all with whole wheat pasta

- 1. \*Fettuccini Alfredo (v) **298/376**  
(add chicken)
- 2. \*Penne Arrabiata (v) **207**
- 3. Linguine with Roast Cherry Tomato, Lemon, Pesto & Toasted Pinenuts (n) **225**
- 4. Spaghetti Bolognese **357**

All served with parmesan | garlic bread



OR

**JACKET POTATO**

- 1. Tuna Mayo (gf) **350**
- 2. Cheddar Cheese (v) (gf) **523**
- 3. Cheddar Cheese | Baked Beans (vg) (gf) **570**
- 4. Cheddar Cheese | Coleslaw (v) (gf) **569**



**HOMEMADE DESSERTS**

- 1. Fresh fruit Tart (v) **185**
- 2. Sugar free Fruit Jelly (v) (gf) **65**

**FRESH FRUIT**

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



OR

**SANDWICHES**

sliced white OR sliced brown:

- 1. Tuna Mayo **238**
- 2. Cheddar Cheese | Tomato (v) **221**
- 3. Chicken Mayo Club **327**
- 4. Falafal | Roasted Vegetables | Sumac | Tahini | Wrap (vg)(gf) **238**





188  
203  
230  
128  
152  
156

## البض الطازج

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

## الأطباق الرئيسية

1. نقانق الدجاج
2. سمبوسة الخضار (v)
3. حبوب الحمص مع ماسالا (gf) (vg)
4. بطاط مع المسالا (gf) (vg)
5. فلافل (gf) (vg)

## الأطباق الجانبية

1. فاصوليا مطبوخة (vg)
2. بطاطس هاش (v)
3. طعام مشوية (gf) (vg)
4. فطر سوتيه (gf) (vg)
5. فول مداميس (gf) (vg)

## مشروبات

مياه معبأة



128  
136

## الحبوب

1. \* رقائق النخالة (v)
2. \* موسلي (n) (v)

## منتجات الألبان

1. جبنة فيتا (gf) (v)
2. لبننة (gf) (v)
3. جبنة نباتية (gf) (v)
4. \* حليب طازج قليل الدسم (gf) (v)

## الخبز الطازج

يقدم مع مجموعة مختارة من المربى والزبدة (v):

1. خبز بني (vg)
2. شباتي محلية الصنع (vg)
3. خبز عربي (vg)

## الفواكه الطازجة أو السلطة

1. موز (gf) (v)
2. فواكه مقطعة إلى شرائح (gf) (v)
3. سلطة خضراء (gf) (vg)
4. زيتون أسود (gf) (vg)



## قائمة الغذاء والعشاء



Kcal	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 متبلة   خضروات 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 بشرمول متبل سلطة طماطم وفلفل مشوي   ليمون طازج
475	7. * منسف لحم (n) خبز إيراني   بصل مقرمش   مكسرات   زبيب
468	8. دجاج مشوي بطاطس مهروسة جديدة   خضروات متنوعة   طبق الزعتر والثوم
444/375	9. * برياني دجاج أو خضار (gf) (n) زيادي بالنعناع   بصل مقلي   بابادم
503	10. * دجاج بالزبدة بالكاري (n) أرز بالزعفران   شباتي طازج
423	11. سمك مشوي مع بهارات جوان أرز جيرا   دال فراي   جباتي
464	12. دجاج تكا ماسالا أرز طماطم   دال فراي   جباتي
304	13. بانير ماسالا (v) أرز على البخار   حمسة العدس   شباتي
591	14. كاري الخضار الأخر التايلاندي (gf) (vg) رز الياسمين
506	15. * مسقة الخضار (v) * عدس اسود   خبز بالثوم



Kcal	الحساء
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
	سلطة
17	1. سلطة خضراء (gf) (vg) طماطم   خيار   ليمون
249/360	2. سلطة سيزر بالدجاج الكلاسيكية حجم صغير أو كبير كطبق الرئيسي
110	3. طبق ميزة (v) بابا غنوش   التبولة   * حمص   فتوش   خبز عربي
94	4. سلطة البطيخ (gf) (v) فيتا   النعناع   * جوز





## قائمة الغداء والعشاء



350

523

570

569

أو

### قوارب البطاطس

1. تونة بالمايونيز (gf)

2. جبنة شيدر (v) (gf)

3. جبن شيدر | \* فاصوليا مطبوخة (vg) (gf)

4. جبنة شيدر | سلطة الملفوف (v) (gf)

### حلويات طازجة

185

65

1. تارت الفاكهة الطازجة (v)

2. جيلي الفاكهة الخالي من السكر (v) (gf)

### فاكهة طازجة

110

68

116

61

1. فواكه مقطعة (vg) (gf)

2. تفاح (vg) (gf)

3. برتقال (vg) (gf)

4. هوز (vg) (gf)



298/376

207

225

357

أو

### الباستا

كل ذلك مع مكرونة القمح الكامل

1. \* فيتوتشيني الفريبدو (v)

(إضافة دجاج)

2. \* بيني أرابياتا (v)

3. لنقويني مع طماطم الكرز المشوية

والليمون والبستو والصنوبر المحمص (n)

4. السباغيتي بولونيز

تقدم جميع الأطباق مع جبن البارميزان | خبز

بالتوم



أو

### السندويشات

خبز سرائح أبيض أو \* بني

238

221

327

238

1. تونة بالمايونيز

2. جبن شيدر | الطماطم (v)

3. كلوب دجاج بالمايونيز

4. \* فلفل | خسوات محمص | سماق |

طحينة | راب (vg) (gf)

