MEDICLINIC
CITY HOSPITAL

قائمة طلبات الطعام للمريض
PATIENT À LA CARTE MENU

نظام غذائي طبيعي
NORMAL DIET

BREAKFAST

CEREALS

Select one of the following:

	Kcal
1. Corn Flakes	144
2. Choco Pops	158
3. *Bran Flakes	128
4. *Muesli **(n)**	136
5. *Porridge	156

DAIRY ITEMS

Select one of the following:

1. Strawberry Smoothie	151
2. Mango Smoothie	121
3. Feta	?
4. Labneh	110
5. Cheddar Cheese	?
6. Plain Yoghurt	107
7. Fruit Yoghurt	178
8. *Fresh Full Fat Milk	?
9. *Fresh Low Fat Milk	?

FRESH BREADS

Select one of the following:

1. White Bread	115
2. Brown Bread	111
3. Homemade Chapati	170
4. Arabic Bread	104

THE BAKER

Select one of the following:

1. Croissant	180
2. Danish Pastry	220
3. Pancakes with Maple Syrup	194
4. Blueberry Muffin	182

FRESH FRUIT OR SALAD

Select one of the following:

1. Apple	65
2. Orange	61
3. Banana	116
4. Sliced Fruit	100
5. Green Salad **(vg) (gf)**	17
6. *Hummus **(vg) (gf)**	177
7. Black Olives **(vg) (gf)**	52

FRESH EGGS

Select one of the following:

	Kcal
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

HOT OPTIONS

Select three of the following:

1. Turkey Bacon	76
2. Beef Bacon	120
3. Chicken Sausage	98
4. *Baked Beans **(vg)**	124
5. Hash Browns **(v)**	143
6. Grilled Tomato **(vg) (gf)**	12
7. Sautéed Mushrooms **(vg) (gf)**	51
8. *Falafal **(vg) (gf)**	166
9. *Ful Madames **(vg) (gf)**	147
10. *Vegetable Samosa **(v)**	154
11. *Chaana Masala **(vg) (gf)**	169
12. *Potato Masala **(vg) (gf)**	138

DRINKS

Select one of the following:

1. Fruit Juices
2. Tea & Coffee

(v) vegetarian | (vg) vegan | (gf) gluten free | (s) sesame | (n) nuts | * gas forming foods

LUNCH AND DINNER MENU

SOUP

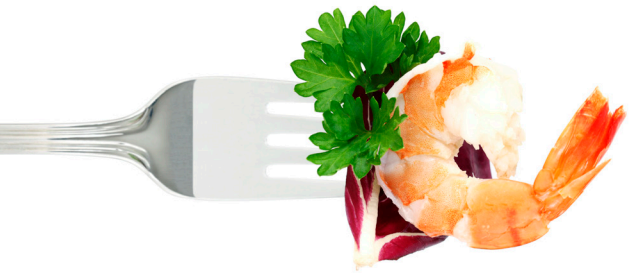
Select one of the following:

	Kcal
1. Chefs Soup of the Day Introduced by your server	
2. Local Tomato Soup (vg)(gf) basil | olive oil	60
3. *Lentil Soup (vg)(gf) split red lentils | lemon	112
4. Slow Cooker Chicken Soup (gf) carrots | celery | thyme	72

SALAD BAR

Select one of the following:

	Kcal
1. Green Salad (vg) (gf) tomato | cucumber | lemon	17
2. Classic Chicken Caesar Salad small or large for main course	49
3. Mezze Plate (v) baba ganoush | tabbouleh | *hummus | fattoush | arabic bread	110
4. Watermelon Salad (v) (gf) feta | mint | *walnut	94
5. Chef's Salad Special of the Day Introduced by your server - small or large for main course	



MAIN COURSE

Select one of the following:

	Kcal
1. Chef's Lunchtime Specials Introduced by your server	
2. Arabic Mixed Grill saffron rice | charred flat bread | tomato sauce	445
3. Kabsa Spiced seabass charred aubergine | tomato & pepper matbucha	510
4. Kofta Saniyah lamb kofta | spiced tomato sauce | steamed vegetables	531
5. Roasted Chicken crushed new potatoes | assorted vegetables | thyme & garlic jus	468
6. Seared Beef Sirloin (gf) fondant potato | wild mushroom sauce | roasted asparagus	304
7. Salmon Fillet (gf) crushed dill potatoes | *lemon butter sauce | *charred broccoli | tomato	564
8. Beef Cottage Pie (gf) Steamed vegetables | pan gravy	553
9. Chicken Schnitzel baked potato wedges | mushroom sauce | assorted vegetables	372
10. *Spinach & Feta Quiche (v) tarragon buttered new potatoes | charred broccoli | roast pepper aioli	555
11. Thai Green Vegetable Curry (vg)(gf) jasmine rice	591
12. *Chicken or Vegetable Biryani (n)(gf) mint yoghurt | fried onions | poppadom	444
13. *Lamb Mansaf (n) Iranian bread | crispy onions | nuts | raisins	475
14. Teriyaki Grilled Chicken (s) chow mein noodles | asian vegetables	445
15. Vegetable Moussaka (v) *black lentils | garlic bread	506
16. *Butter Chicken Curry (n) saffron rice | homemade chapati	503
17. Paneer Masala (v) steamed rice | dal makhani | chapati	304

(v) vegetarian | (vg) vegan | (gf) gluten free | (s) sesame | (n) nuts | * gas forming foods

OR

PASTA

Select one of the following:

		Kcal
1.	*Fettuccini Alfredo **(v)** **(add chicken)**	60
2.	*Penne Arrabiata **(v)**	112
3.	Linguine with Roast Cherry Tomato, Lemon, Pesto & Toasted Pinenuts **(n)**	72
4.	Spaghetti Bolognese	

All served with parmesan | garlic bread

OR

SANDWICHES

Select one of the following:

sliced white OR sliced brown

		Kcal
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

OR

JACKET POTATO

Select one of the following:

		Kcal
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

Select one of the following:

1.	Lemon Meringue Tart	285
2.	*Classic Tiramisu	283
3.	*Blueberry Cheesecake	247
4.	Sticky Toffee | Date Pudding	280
5.	*Classic Creme Brulee **(gf)**	345
6.	Apple & Cinnamon Crumble | *Custard	279
7.	Fruit Jelly **(gf)**	112

FRESH FRUIT

Select one of the following:

1.	Sliced Fruit **(vg) (gf)**	100
2.	Apple **(vg) (gf)**	68
3.	Orange **(vg) (gf)**	116
4.	Banana **(vg) (gf)**	61

(v) vegetarian | (vg) vegan | (gf) gluten free | (s) sesame | (n) nuts | * gas forming foods

الفطور

الحبوب

اختر واحداً مما يلي:

Kcal	
144	1. رقائق الذرة
158	2. شوكو بوبس
128	3. * رقائق النخالة
136	4. * موسلي **(n)**
156	5. * عصيدة

منتجات الألبان

اختر واحداً مما يلي:

151	1. عصير الفراولة
121	2. عصير المانجو
110	3. فيتا
107	4. اللبنة
178	5. جبنة الشيدر
	6. زبادي سادة
	7. زبادي الفواكه
	8. * حليب طازج كامل الدسم
115	9. * حليب طازج قليل الدسم
111	

الخبز الطازج

اختر واحداً مما يلي:

170	1. خبز أبيض
104	2. خبز بني
	3. شباتي محلية الصنع
180	4. خبز عربي
220	

مخبوزات

اختر واحداً مما يلي:

194	1. كرواسون
182	2. معجنات دنماركية
	3. الفطائر مع شراب القيقب
65	4. مافن التوت
61	

الفواكه الطازجة أو السلطة

اختر واحداً مما يلي:

116	1. تفاحة
100	2. برتقال
17	3. موز
177	4. فواكه مقطعة إلى شرائح
52	5. سلطة خضراء **(gf) (vg)**
	6. * حمص **(gf) (vg)**
	7. زيتون أسود **(gf) (vg)**

البيض الطازج

اختر واحداً مما يلي:

Kcal	
188	1. عجة سادة **(gf)**
225	2. عجة بالجبن **(gf)**
203	3. عجة خضار مشكلة **(gf)**
230	4. عجة بالماسالا **(gf)**
128	5. مسلوق بدون قشر **(gf)**
152	6. مخفوق **(gf)**
156	7. مسلوق بالقشر **(gf)**

الخيارات الساخنة

حدد ثلاثة مما يلي:

76	1. بيكون اللحم التركي
120	2. بيكون لحم بقر
98	3. نقانق الدجاج
124	4. * فاصوليا مطبوخة **(vg)**
143	5. بطاطس هاش **(v)**
12	6. طماطم مشوية **(gf) (vg)**
51	7. فطر سوتيه **(gf) (vg)**
166	8. * فلافل **(gf) (vg)**
147	9. * فول مداميس **(gf) (vg)**
154	10. * سمبوسة الخضار **(v)**
169	11. * حبوب الحمص مع ماسالا **(gf) (vg)**
138	12. * بطاط مع المسالا **(gf) (vg)**

مشروبات

اختر واحداً مما يلي:

1. عصائر الفاكهة
2. الشاي والقهوة

(v) نباتي | **(vg)** نباتي تام | **(gf)** خالي من الجلوتين | **(s)** سمسم | **(n)** مكسرات | * تسبب الغازات

قائمة الغداء والعشاء

الحساء

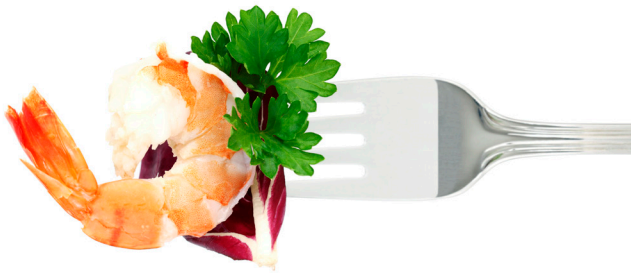
اختر واحداً مما يلي:

	Kcal
1. **شوربة الشيف لليوم** إسأل النادل	
2. **شوربة الطماطم المحلية (gf) (vg)** ريحان	زيت الزيتون	60
3. **شوربة العدس (gf) (vg)** عدس أحمر مجروش	ليمون	112
4. **شوربة الدجاج المطبوخة ببطيء (gf)** جزر	كرفس	زعتر	72

سلطة

اختر واحداً مما يلي:

	Kcal
1. **سلطة خضراء (gf) (vg)** طماطم	خيار	ليمون	17
2. **سلطة سيزر بالدجاج الكلاسيكية** حجم صغير أو كبير كطبق الرئيسي	49
3. **طبق ميزة (v)** بابا غنوش	التبولة	* حمص | فتوش	خبز عربي	110
4. **سلطة البطيخ (gf) (v)** فيتا	النعناع	*جوز	94
5. **سلطة الشيف الخاصة لليوم** إسأل النادل - صغير أو كبير كطبق رئيسي	



الأطباق الرئيسية

اختر واحداً مما يلي:

	Kcal
1. **طبق الشيف الخاص بوقت الغداء** إسأل النادل	
2. **مشاوي عربية مشكلة** أرز بالزعفران	خبز محمص	صلصة طماطم	445
3. **كبسة سمك سيباس متبل** مطبوخة الباذنجان	الطماطم والفلفل	510
4. **صينية كفتة** كفتة لحم	صلصة طماطم متبلة	خضروات مطهوة على البخار	531
5. **الدجاج المشوي** بطاطس مهروسة جديدة	خضروات متنوعة	طبق الزعتر والثوم	468
6. **سيرلوين لحم بقري (gf)** بطاطس سكرية	صلصة الفطر البري	تفحم الهليون	304
7. **فيليه السلمون (gf)** بطاطس شبت	زبدة الليمون	 * بروكلي محمر	طماطم	564
8. **فطيرة كوتاج باللحم البقري (gf)** خضروات مطهوة على البخار	مرق	553
9. **استيك دجاج** بطاطس ويدجز مخبوزة	صلصة الفطر	خضروات متنوعة	372
10. * **فطيرة السبانخ والفيتا (v)** بطاطا بالزبدة	بروكلي محمر	ايولي بالفلفل المشوي	555
11. **كاري الخضار الأخضر التايلاندي (gf) (vg)** رز الياسمين	591
12. * **برياني دجاج أو خضار (gf) (n)** زبادي بالنعناع	بصل مقلي	بابادم	444
13. * **منسف لحم (n)** خبز ايراني	بصل مقرمش	مكسرات	زبيب	475
14. **دجاج ترياكي مشوي (s)** نودلز تشاو مين	خضروات آسيوية	445
15. * **مسقعة الخضار (v)** * عدس اسود	خبز بالثوم	506
16. * **دجاج بالزبدة بالكاري (n)** أرز بالزعفران	شباتي طازج	503
17. **بانير ماسالا (v)** أرز على البخار	حمسة العدس	شباتي	304

(v) نباتي | (vg) نباتي تام | (gf) خالي من الجلوتين | (s) سمسم | (n) مكسرات | * تسبب الغازات

قائمة الغداء والعشاء

Kcal

أو

الباستا

اختر واحداً مما يلي:

1. * فيتوتشيني الفريدو **(v)** — 60
   (اضافة دجاج)
2. * بيني أرابياتا **(v)** — 112
3. لنقويني مع طماطم الكرز المشوية والليمون والبيستو والصنوبر المحمص **(n)** — 72
4. السباغيتي بولونيز

تقدم جميع الأطباق مع جبن البارميزان | خبز بالثوم

أو

السندويشات

اختر واحداً مما يلي:

خبز شرائح أبيض أو * بني

1. تونة بالمايونيز — 238
2. جبن شيدر | الطماطم **(v)** — 221
3. كلوب دجاج بالمايونيز — 327
4. * فلافل | خضروات محمصة | سماق | طحينة | راب **(vg) (gf)** — 238

Kcal

أو

قوارب البطاطس

اختر واحداً مما يلي:

1. تونة بالمايونيز **(gf)** — 350
2. جبنة شيدر **(gf) (v)** — 523
3. جبن شيدر | * فاصوليا مطبوخة **(gf) (vg)** — 570
4. جبنة شيدر | سلطة الملفوف **(gf) (v)** — 569

حلويات طازجة

اختر واحداً مما يلي:

1. تارت الليمون — 285
2. * تيراميسو كلاسيك — 283
3. * كعكة الجبن بالتوت — 247
4. ستيكي توفي | بودينغ التمر — 280
5. * كلاسيك كريم بروليه **(gf)** — 345
6. كرامبل التفاح والقرفة | * كاسترد — 279
7. جيلي الفواكه **(gf)** — 112

فاكهة طازجة

اختر واحداً مما يلي:

1. فواكه مقطعة **(gf) (vg)** — 100
2. تفاح **(gf) (vg)** — 68
3. برتقال **(gf) (vg)** — 116
4. موز **(gf) (vg)** — 61

(v) نباتي | (vg) نباتي تام | (gf) خالي من الجلوتين | (s) سمسم | (n) مكسرات | * تسبب الغازات