

G

R

قائمة طعام غريت GRIT MENU

High Protein Meals وجبات عالية البروتين

I

T

الإفطار

- بييري الشوفان
- وافل بالقرفة والفواكه
- ساندوتش الحلوم المشوي مع الطماطم والجرجير
- شكشوكة بالسبانخ والموزاريلا

الأطباق الرئيسية

- شيش طاووق مع ارز الزعفران
- بنك باستا بالدجاج والسبانخ
- كبسة اللحم.
- توسكان راب الدجاج
- كلاسيك صب ساندوتش بكرات اللحم
- سالمون مع البطاطس وصوص الطماطم
- ساندوتش شاورما لحم
- مسقعة الباذنجان باللحم المفروم

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة الحلوم والبرغل بالنعناع
- سلطة الجرجير والسبانخ

شورية

- ## شورية الجزر و الزنجبيل

وحية خفيفة

- ورق عنب
- بابا غنوج
- لبن الزبادي

الطويات

- بارفيه الفراولة والمكسرات
- سان سبستان تشيز كيك
- سلطة فواكه سالس
- بروتين سولتد كاراميل تشيز كيك

Breakfast

- Scrambled Eggs Croissant
- Pumpkin Spinach & Feta Muffin
- Muesli With Crunchy Fruit & Nuts
- Foul Medamas With Condiment

الإفطار

- كروسون البيض المخفوق
- مافن البمبكن مع السبانخ
- موسلي مع الفاكهة والمكسرات
- فول مدمس بالتوابل

Main Course

- Paella Rice With Shrimp
- Skinny Mac Cheese Burger
- Fish Sayadiyah With Tahini Sauce
- Chicken Fingers With Honey Mustard Sauce
- Roast Beef round with Mashed Potato
- Fettuccine Alfredo With Chicken
- Chipotle chicken with grilled veggie & Couscous
- Chicken Kebab Sandwich

الأطباق الرئيسية

- طبق البايلا مع الجمبري
- سكينى ماك تشيز برجر
- صيادية السمك مع صوص الطحينة
- أصابع الدجاج مع صوص الهوني ماسترد
- روست بيف راوند مع البطاطس المهروسة
- فيتوتشيني الفريдо بالدجاج
- تشيپوتلي الدجاج والكسكس
- ساندوتش كباب دجاج

Side dishes

Salad

- Fattouch Salad
- Roasted Pumpkin Salad

Soup

- Tomato Soup

Snack

- Muhammara
- Smoked Salmon & Cream Cheese
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Tre Leches Cake
- Healthy Fruit & Nut Granola Bars
- Salus fruit salad
- Chocolate And Peanut Butter Protein Bar

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة فتوش
- سلطة الروستد بمبكن

شوربة

- شوربة الطماطم

وجبة خفيفة

- محمرة
- سالمون مدخن وجبة كريمة
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- كيكة تري ليتشي
- جرانولا بار بالفواكه والمكسرات
- سلطة فواكه سالس
- بروتين بار بالشوكولاته والفول السوداني

Breakfast

- Manaqeesh Labnah Zattar
- Cottage Cheese Pancake
- Pesto Egg Bun
- Falafel Fattah

الإفطار

- مناقيش لبنه وزعتر
- بانكيك الجبن
- بيض بالبيستو
- فتة فلافل

Main Course

- Chicken Musakhan Sandwich
- Black Pepper Steak With Mashed Potato
- Oven Baked Kebab With Rice
- Arrabiata Pasta With Shrimp
- Tuna Sandwich With Corn
- Chicken Biryani
- Harrah Fish With Steam Rice& Vegetable Cubes

الأطباق الرئيسية

- ساندوتش دجاج مسخن
- ستيك بصوص الفلفل الاسود مع البطاطس المهروسة
- كبة باللبن مع الأرز
- باستا ارابياتا مع الجمبري
- ساندويتش التونا والذرة
- برياني دجاج
- سمك حرة مع الارز والخضار

Side dishes

Salad

- Taboulah
- Corn Edamame Salad

Soup

- Mushroom Soup

Snack

- Coconut Dates Balls
- Beetroot Hummus With Bread
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Lemon Cake
- Chocolate Peanut Butter Squares
- Salus fruit salad
- Protein Rice Crispy Treats

الأطباق الجانبية

السلطات

- تبولة
- سلطة الايدمامي والذرة

شوربة

- شوربة الفطر

وجبة خفيفة

- كرات التمر وجوز الهند
- بيت ريد حمص
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- كيكة الليمون
- مكعبات البينت بتر
- سلطة فواكه سالس
- بروتين رايس كريسبي

Breakfast - Qulaba Foul - Egg Florentine - Feta Cheese, Olive Herbs & Turkey Croissant - French Toast With Maple Syrup And Fruit Cubes	الإفطار - فول قلابة - بيض فلورينتين - كرواسون جبنة الفيتا مع الزيتون بالأعشاب و الديك الرومي - فلاففي فرنش توست يقدم مع الصوص ومكعبات الفاكهة
Main Course - Chicken Shawarma Wrap & Potato Wedges With Garlic Sauce - Okra With Chicken &Vermicelli Rice - Spaghetti Bolognese - Beef Kebab With Bread - Beef Iskandar With Rice - Chicken Ball With Coconut Curry - Greek Baked White Fish, Garlic Spinach Rice	الأطباق الرئيسية - ساندوتش شاورما دجاج مع بطاطا الويدجز وصوص الثوم - ايدام البامية مع الدجاج والأرز بالشعرية - سباقيتي بولونيز - كباب لحم مع الخبز - إسكندر لحم مع الأرز - كاري جوز الهند مع كرات الدجاج - فيليه سمك بالطريقة اليونانيةتقدم مع الأرز المطبوخ مع الثوم والسبانخ
Side dishes Salad - Hawaiian Pasta Salad With Pineapple And Chicken - Spinach Beet Red Soup - Slow Cooker Creamy Minced Beef Pasta Soup Snack - Grape Leaves Fatteh - Cheese Sambosa - Plain Greek Yoghurt. Dessert - Rose Cake - Mango & Yoghurt Layer Pots - Salus fruit salad - Fudgy Chocolate Protein Truffles	الأطباق الجانبية السلطات - سلطة هاواي الباستا مع الاناناس والدجاج - سلطة السبانخ والبنجر الأحمر شورية - شورية الباستا بالكريمة واللحمة المفرومة وجبة خفيفة - فتة ورق عنب - سمبوسة جبن - لبن الزبادي اليوناني الحلويات - روز كيك - طبقات بارفيه المانجو - سلطة فواكه سالس - فدجي شوكوليت بروتين ترفلز

Breakfast

- Manaqeesh Cheese
- Chia Seed Oatmeal
- Qawarma Eggs
- Turkey Sandawich

الإفطار

- مناقيش جبنة
- شوفان مع بذور الشيا
- بيض قاورما
- ساندوتش الديك الرومي

Main Course

- Molokheya With Chicken & Rice
- Chicken Tikka Baguettes
- Beef Teriyaki With Broccoli & Rice
- Buffalo Chicken Sandwich
- Meatball Koushari
- Beef Chunk's With Bulgur
- Herb Crusted Fish Fillet With Whole Wheat
- Chicken Penne Alfredo

الأطباق الرئيسية

- ملوخية بالدجاج مع أرز بالشعيرية
- دجاج تكا باقيت
- لحم تريايكي مع البيروكلي والارز
- ساندوتش بافلو الدجاج
- كشري بكرات اللحم
- مكعبات اللحم مع البرغل
- فيلية السمك بالاعشاب مع القمح الكامل
- دجاج بيني الفريдо

Side dishes

Salad

- Superfood Salus Salad
- Caesar Salad

Soup

- Pumpkin And Coconut Milk Soup

Snack

- Labneh & Garlic Bread
- Bread With Meat
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Upsidedown Cake
- Cinnamon Apple Parfait With Nuts
- Salus fruit salad
- Peanut Butter Chocolate Chunck Cookies

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة سالس سوبر فوود
- سلطة سيزر

شوربة

- شوربة البمبكن مع حليب جوز الهند

وجبة خفيفة

- خبز بالثوم واللبنة
- عيش باللحم
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- كيكة اب سايد داون
- بارفيه التفاح والقرفة مع المكسرات
- سلطة فواكه سالس
- بروتين كوكيز بالفول السوداني
- وقطع الشوكولاتة

Breakfast

- Foul With Tahini
- Turkish Shakshuka
- French Crepe Stuffed With Cottage Cheese& Raspberry Sauce
- Falafel Wrap With Tahini Dip

Main Course

- Tandoori Chicken
- Fajita Bowl With Rice
- Kebab Miro With Saffron Rice
- Philly Cheese Steak Sandwich
- Sweet&Sour Fish With Rice
- Chicken Salad Sandwich
- Kofta Roll With Our Spatial Flavor Potatoes
- Chicken Egg Fried Rice

Side dishes

Salad

- Fattoush Salad
- Niçoise Salad

Soup

- Detox Beet Red Soup With Coconut And Lime

Snack

- Hummus With Olive Oil
- Salus Tortilla Rolls
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Banana Double Chocolate Brownies
- Chocolate Date Energy Balls
- Salus fruit salad
- Chocolate Chip Cookie Pie

الإفطار

- فول مدمس بالطحينة
- شكشوكة تركية
- كريب فرنسي مع جبنة قريش وصوص توت العليق
- ساندوتش الطعمية مع صوص الطحينة

الأطباق الرئيسية

- تندوري الدجاج
- طبق فاهيتا الدجاج مع الارز
- كباب ميرو مع الأرز بالزعفران
- ساندوتش فيلي تشيز ستيك
- سمك فيليه حلو وحامض مع الأرز
- ساندوتش سلطة الدجاج
- رول الكفتة مع البطاطس
- ارز مقلي مع الدجاج

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة فتوش
- سلطة نيسواز

شوربة

- شوربة البيت ريد مع جوز الهند والليمون

وجبة خفيفة

- حمص بزيت الزيتون
- سالس تورتيللا رول
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- براونيز دبل تشوكليت بالموز
- كرات الطاقة بالتمر
- سلطة فواكه سالس
- فطيرة الكوكيز

Breakfast - Capsicum Mini Manaqeesh - Turkey Salad Croissant Sandwiches - Mushroom Omelet - Oats Blueberry Pancakes	الإفطار - مناقيش بالفلفل الرومي الملون - كرواسون بالديك الرومي - اومليت بالفطر - بانكيك بالشوفان والبلوبيري
Main Course - Lasagna Bolognese - Quesadilla Beef - Ouzi Rice With Meat - Moroccan Fish Tagine With Couscous - Spaghetti Meatballs - Chicken Herbs & Potato -	الأطباق الرئيسية - لازانيا بولونيز - كاساديا باللحم - اوزي الأرز باللحم - طاجن السمك المغربي مع الكسكس - سباقيتي بكرات اللحم - دجاج بالأعشاب والبطاطس -
Side dishes Salad - Mix Quinoa Mango Black Peans - Savo Salad, Salmon & Avocado Soup - Lentil Soup Snack - Peanut Butter Cookies - Veggie Spring Roll - Plain Greek Yoghurt. Dessert - Orange Cake - Granola Yogurt Parfait - Salus fruit salad - Double Chocolate Protein Donuts	الأطباق الجانبية السلطات - سلطة الكينوا مع الفاصوليا السوداء والمانجو - سلطة سافو مع السالمون والأفوكادو شوربة - شوربة عدس وجبة خفيفة - كوكيز بالبينت بتر - سبرينق رول بالخضار - لبن الزبادي اليوناني الحلويات - كيكة البرتقال - زبادي جرانولا بارفيه - سلطة فواكه سالس - دبل شوكليت بروتين دونات

