

Salūs



قائمة طعام كومفي Comfy menu

Meals For Healthy Life Style!

Comfy

الأحد
SUNDAY

Breakfast

- Overnight Oats Berry
- Cinnamon Waffle Fruitcuts
- Halloumi, With Tomato And Rocca Sandwich
- Shakshooka Spinach & Mozzarella

Main Course

- Shish-Tawook With Saffron Rice
- Pink Pasta With Chicken & Spinach
- Beef kabsa
- Tuscan Chicken Wrap
- Classic Meatball Sub With Cheese
- Salmon With Oven-Roasted Potatoes & Tomato
- Shawarma Beef Sandwich
- Eggplant Moussaka With Ground Beef

Side dishes

Salad

- Halloumi Salad With Mint Bulgur
- Arugula And Spinach Salad

Soup

- Carrot & Ginger Soup

Snack

- Stuffed Grape Leaves
- Baba Ganoush
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Strawberry Parfait With Nuts
- San Sebastian Cheesecake
- Salus fruit salad

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

شوربة

- شوربة الجزر و الزنجبيل

وجبة خفيفة

- ورق عنب
- بابا غنوج
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- بارفيه الفراولة والمكسرات
- سان سبستان تشيز كيك
- سلطة فواكه سالس

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

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

Breakfast

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

الإفطار

- مناقيش لبننة 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
- Vegetable Lasagna

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
- لازانيا بالخضار

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

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

Comfy

الأربعاء WEDNESDAY

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
- Dal Makhani

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
- دال مخاني

Side dishes

Salad

- Hawaiian Pasta Salad With Pineapple And Chicken
- Spinach Beet Red

Soup

- Slow Cooker Creamy Minced Beef Pasta Soup

Snack

- Grape Leaves Fattah
- Cheese Sambosa
- Plain Greek Yoghurt.

Dessert

- Rose Cake
- Mango & Yoghurt Layer Pots
- Salus fruit salad

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة هاواي الباستا مع الاناناس والدجاج
- سلطة السبانخ والبنجر الأحمر

شوربة

- شوربة الباستا بالكريمة واللحمة المفرومة

وجبة خفيفة

- فتة ورق عنب
- سمبوسة جبن
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- روز كيك
- طبقات بارفيه المانجو
- سلطة فواكه سالس

Comfy

الخميس THURSDAY

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

الأطباق الجانبية

السلطات

- سلطة سالس سوبر فوود
- سلطة سيزر

شوربة

- شوربة البمبكن مع حليب جوز الهند

وجبة خفيفة

- خبز بالثوم واللبننة
- عيش باللحم
- لبن الزبادي اليوناني

الحلويات

- كيكة اب سايد داون
- بارفيه التفاح والقرفة مع المكسرات
- سلطة فواكه سالس

Comfy

الجمعة FRIDAY

Breakfast

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

الإفطار

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

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

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

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

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

Comfy

السبت SATURDAY

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
- Thai Beef Curry With Rice

الأطباق الرئيسية

- لازانيا بولونيز
- كاساديا باللحم
- اوزي الأرز باللحم
- طاجن السمك المغربي مع الكسكس
- سباقيتي بكرات اللحم
- دجاج بالأعشاب والبطاطس
- كاري اللحم التايلندي مع الأرز

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

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

