

# قائمة لايف لي الأسبوعية A La Carte

الإسم:

الفرع: الوصل أبو ظبي مردف

SEND BEFORE  
TUESDAY  
FEB 12 2019

الأُسبوع 700							
SATURDAY	FRIDAY	THURSDAY	WEDNESDAY	TUESDAY	MONDAY	SUNDAY	
23 فبراير	22 فبراير	21 فبراير	20 فبراير	19 فبراير	18 فبراير	17 فبراير	
القطور							
ان كنت تستلم الاكل في فترة قبل الظهر، احفظ القطور لليوم التالي و ابدء بالغداء مع لايف لي							
حليب أو لبن (قليل الدسم) يومياً							
عسل و توست	رقائق Special K	بان كايك مع مربى	عسل و جبنة و خبز رول	ميني ويتابكس	توست مقرمش بالفاكهة مع مربى	زبدة الفستق و توست	
جبنة شريحات و توست	فول مدمس مع خبز عربي	جبنة فيتا مع خبز رول	لبننة و نعنع و خبز عربي	كروسان زعتر	سندويش جبنة حلوم	لبننة و زيتون و خبز عربي	
من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	
فاكهة طازجة مع حليب أو لبن (قليل الدسم) يومياً (وفقاً للسعرات)							
الغداء							
سلطة ملفوف ملون و جزر	سلطة مشكلة مع صلصة لبن	سلطة خضراء مع فيتا و رمان	سلطة ملفوف و خيار و بندورة	سلطة الحديقة	سلطة مشكلة مع باستا	سلطة الموسم مع بسلميك	1
خضار محمرة	متبل شمندر	حمص بطحينة	خضار بالكاري	متبل بانانجان	سلطة لبن	بابا غنوج	2
عس مطبوخ مع جزر	سباتخ محمرة مع حامض	بطاطا بالكزبرة و الثوم	سلطة سيزر	أرنبيط محمر مع صلصة طحينة	سلطة عدس و فليفلة و برمان	سلطة روكا و خس و ذرة	3
من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	4 - A la Carte
كاري لحم روغان جوش مع أرز	دجاج حلبي بالبصل و البهارات مع برغل	صحن شورما دجاج مع خبز عربي	كبسة سمك	بخنة يامية باللحم مع أرز	مقلوبة بانانجان مع لحمة	كفتة بطحينة مع بطاطا	1
دجاج بصلصة الخردل و الطرخون مع بطاطا	فيليه سمك بالحامض مع أرضي شوكي و بطاطا	كرات لحم مكسيكية مع أرز	بيتزا دجاج بصلصة الباركيو	باستا دجاج و بروكولي بصلصة بستو	فيليه سمك باللوز مع تشيبس بطاطا	دجاج و بروكولي ستير فراي مع كاجو و أرز	2
طاجن خضار مع حمص مع كوسكوس	مخلوطة خبز مع كبيس و خبز عربي	لازانيا متوسطية	خضار بالبرمان بالفرن مع خبز رول	إتشيلاندز فاصوليا مشكلة مع سلسا	كاري خضار بالتمر هندي مع أرز	بخنة سباتخ مع أرز	3 - نباتي
شاباتا خضار يوناني مع صلصة لبن	برغر لحم مع بصل محمر بخبز كرافت كورن	شاباتا لحم مفروم مع شيدر	سلطة ستيك لحم تايلاندية مع خبز رول	شاباتا حيش و جبنة متوسطي	باغيت دجاج مع فليفلة محمرة و بستو	شاباتا تونا مع خضار	4 - سندويش أو سلطة
فيليه سمك أسبوي مع أرز	ستيك لحم بالبصل و الثوم مع بطاطا	روبيان بالصلصة الحارة مع أرز	كبة سماقية (مع قطع لحم) و أرز	فيليه سمك ربيعي بالحامض مع بطاطا	باستا دجاج مكسيكية حارة	فيليه سمك مع بصل و فطر مع فليفلة محشية	5 - المميز
من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	6 - A la Carte
معمول تين	كرات تمر بالفستق	ساليبه	معمول فستق	دوائر شوكولا بالفاكهة و المكسرات	مهلبية	بني فور باللوز	حلويات شرقية
كايك زبيب	مافين شوكولا	بروفيتيرول شوكولا	تشيز كايك لايف لي	كايك لافندر	كوكيز زبدة الفستق	كايك بسكوت و شوكولا	حلويات غربية
لوح سناك غني بالبروتين	شوكولا داكن	لوز محمص	زبدة الفستق و موز	لبننة بالنعنع مع خضار مقطعة	حمص بالشمندر مع خضار مقطعة	فستق سوداني محمص	Low GI
العشاء							
سلطة فاصوليا مشكلة مع شمندر و كاجو و فيتا	سلطة ستيك لحم باكاليل الجبل مع خبز بروتين	سلطة دجاج كاجن مع شمندر	سلطة لحوم باردة مع خبز بروتين	سلطة تونا متوسطية مع بطاطا و جبنة	سلطة ستيك لحم أسبوي مع فطر و كاجو و خبز بروتين	سلطة عدس بالكومون مع صلصة لبن	1
سلطة لبن	سلطة ذرة	سلطة ملفوف منوع	سلطة مع حبوب مشكلة	سلطة خضراء	سلطة يونانية	سلطة شمندر	اختيار شوربة أو سلطة مع الإختيارات 2-3-4-5
شوربة خضار بالشوفان	شوربة بندورة مع فليفلة	شوربة منستروني	شوربة بندورة بالكرما	شوربة جزر و أرنبيط	شوربة بازلا و لبن	شوربة فاصوليا إيطالية	2 - نباتي
مدررة - أرز مع عدس	فطائر سباتخ	سندويش جبنة حلوم مع بستو روسو	خضار راتوتوي محمرة مع بطاطا	منقوشة زعتر و جبنة	أرز أسمر صيني بالخضار	باستا متوسطية مع أرضي شوكي و زيتون	3
كفتة مغربية محمرة مع خضار و خبز	سندويش شريحات دجاج باردة	فيليه سمك بالليمون و الكبار مع خبز	لحم بججين	اصابع كفتة مع مكعبات بطاطا	سندويش برغر دجاج	دجاج محمر مع مكعبات بطاطا	المميز - 4
سندويش جبنة فيتا مع زعتر	عجة بيض بالخضار مع خبز رول	سندويش ستيك لحم مع خردل	سندويش دجاج و موزاريللا	دجاج مع صلصة إيطالية مع توست	بيتزا مكسيكية نباتية بخبز شاباتا	إسكالبو دوائر لحم مع خضار و خبز	5 - A la Carte
من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	من اللاتحة	

المقبلات

الطبق الرئيسي للغداء

سناك 2

الطبق الرئيسي للعشاء

طبق جديد

طبق حار

NEW

لإختيارات إضافية الرجاء مراجعة قائمة A La Carte الفصلية

يرجى ارسال القائمة الى لايف لي يوم الثلاثاء 12 فبراير كحد أقصى و ذلك للتأكد من حصولكم على اختياركم من أطباق. في حال تأخركم في ارسال قائمتكم، سوف تقوم أخصائية التغذية بإختيار أطباقكم. الأسبوع 7 من سنة 2019

BON APPETIT !

For online menu selection: visit [www.lively.ae](http://www.lively.ae) Phone: +971-4-3481008; Mobile: +971-55-3481008; Fax: +971-4-3481006; E-mail: [info@lively.ae](mailto:info@lively.ae)