

قائمة لايف لي العادية

الاسم:

الفرع: الوصل أبو ظبي مردف

SEND BEFORE
TUESDAY
FEB 5 2019

الاسم: الأسبوع 699							Standard menu	
SATURDAY	FRIDAY	THURSDAY	WEDNESDAY	TUESDAY	MONDAY	SUNDAY		
فبراير 16	فبراير 15	فبراير 14	فبراير 13	فبراير 12	فبراير 11	فبراير 10		
الفطور								
ان كنت تستلم الاكل في فترة قبل الظهر، احفظ الفطور لليوم التالي وابدء بالعداء مع لايف لي								
حليب أولبن (قليل الدسم) يومياً								
مرني وتوست	زبدة الفستق وتوست	رقائق ALL BRAN	توست مقرمش بالفاكهة مع مرني	ميني ويتابكس	عسل وتوست	رقائق بران فليكس		
لبنه و زيتون و خبز شوفان	سندويش جبنة فيتا	كروسان جبنة	لبنه و نعنح و خبز عربي	مناقيش زعتر	فول مدمس مع خبز عربي	جبنة شرحات و توست		
فاكهة طازجة مع حليب أولبن (قليل الدسم) يومياً (وفقاً للسعرات)								
الغداء								
1	سلطة الحديقة	سلطة مشكلة مع باستا	سلطة مع جبنة حلوم و بلسميك	سلطة الموسم مع حمص	سلطة عدس مع روكا و بلسميك	سلطة ملفوف ملون و جزر		
2	حمص بطحينة	سلطة لبن	بابا غنوج	متبل باذنجان	خضار بالكاري	متبل شمندر		
1	كفتة بصلصة بندورة و بهارات مع أرز	فتة دجاج (مع أرز و باذنجان و حمص و صلصة لبن)	يخنة فاصوليا خضراء باللحم مع أرز	صبيادية سمك	ماكي دجاج هندي مع أرز	قطع لحم مع فاصوليا بيضاء بالبندورة مع كوسكوس	كباب أضنة مع أرز مع شعيرية تركي	
2	فاهيتا دجاج مع غواكامولي و سلسا و تورتيلا	فيليه سمك مع بطاطا و زيتون و بندورة	دجاج بصلصة البيترزا مع شاباتا	دجاج مقرمش بالأعشاب مع صلصة أعشاب و بطاطا	كرات لحم بالزيتون مع صلصة بندورة و سبغيتي	روبيان سويت و ساور مع أرز	دجاج بصلصة البرمزان مع شاباتا	
3 - نباتي	أرز بالبهارات بالعدس و الأرنبيط	يخنة خضار بالبهارات مع بيلاف برغل	عجة بيض مع كوسى و بازىلا و جبنة ماعز مع خبز	باستا مع صلصة بندورة بالكريما	بيتزا الحديقة المميزة	أرز بسمتي بالبهارات مع بروكولي	كاري فاصوليا حمراء مع أرز	
سندويش أو سلطة 4	سلطة تونا مع بطاطا و خضار و ذرة	شاباتا ستيك لحم مع فطر و بصل محمر	سندويش لحوم باردة مع أرضي شوكي و ريحان	سلطة ستيك لحم صقلية مع خبز	باغيت دجاج مع باذنجان و سماق	برغر دجاج كاجن مع جبنة	شاباتا خضار مشوية مع صلصة فرنسية	
2 سناك	حلويات شرقية	معمول جوز	قشطلية	مستطيلات تمر بالسهمس	برازق	سفوف	أصابع تمر	
	حلويات عربية	بسكوت بجوز الهند و الشوكولا	بسكوت لايف لي مقرمش	تشيز كايك بالشوكولا	كاب كايك مقرمش بالشوكولا	مافين توت بري	بسكوت بالشوكولا لايف لي	
	Low GI	فستق سوداني محمص	شوكولا داكن	لبنه بالنعنح مع خضار مقطعة	زبدة الفستق و موز	حمص بطحينة مع خضار مقطعة	لوز محمص	
العشاء								
1	سلطة حلوم تركية مع جوز و رمان و خبز بروئين	سلطة إسكندر كباب مع صلصة لبن و خبز بروئين	فتوش مع جبنة حلوم و خبز بروئين	سلطة دجاج مع لوز و زبيب و خبز بروئين	سلطة لحوم باردة مع خبز بروئين	سلطة دجاج متوسطة مع خبز بروئين	سلطة باستا سويت و ساور مع فليفلة ملونة و برمزان	
اختيار شوربة أو سلطة مع الاختيارات 2-3	سلطة ملفوف مشكل شوربة فاصوليا يونانية	سلطة الحديقة شوربة عدس صفراء	سلطة شمندر شوربة أرنبط	سلطة مع حبوب مشكلة شوربة كريما البندورة	سلطة يونانية شوربة خضار	سلطة ذرة شوربة جزر و كزبرة	سلطة الموسم شوربة بندورة و شعيرية	
2 - نباتي	سبغيتي نابوليتانا	خضار و جذور محمرة مع صلصة إسبانية باللوز	أرز بالخضار و الأناناس	كوسى و بطاطا محمرة	سندويش خضار مشوية مع جبنة فيتا	حراق أصبعه (عدس بالرمان) مع خبز محمص	غولاش خضار مع خبز	
3	دجاج مع صلصة كزبرة و مكعبات بطاطا	كلوب سندويش (حبش و جبنة و مرهم دجاج)	كفتة شمال أفريقية مع خضار و خبز	سندويش برغر كفتة	فيليه سمك مشوي مع سلسا أعشاب و خبز	سندويش شرحات حبش و جبنة	دجاج محمر مع خضار و مكعبات بطاطا	
يرجى ارسال القائمة الى لايف لي يوم الثلاثاء 5 فبراير كحد أقصى و ذلك للتأكد من حصولكم على اختياراتكم من أطباق. في حال تأخركم في ارسال قائمتكم، سوف تقوم أخصائية التغذية باختيار أطباقكم.								

For online menu selection: visit www.lively.ae Phone: +971-4-3481008; Mobile: +971-55-3481008; Fax: +971-4-3481006; E-mail: info@lively.ae

الأسبوع 6 من سنة 2019

NEW طبق جديد
طبق حار