

MEAL CATEGORY	MEAL OPTION
BREAKFAST	● Oatmeal Honey شوفان عسل ●
	● Oatmeal Fruit شوفان فواكه ●
	● Oatmeal Nuts شوفان مكسرات ●
	● Omlette Lebanese أومليت لبناني ●
	● Omlette Armenian أومليت أرمني ●
	● Omlette Turkish أومليت تركي ●
	● Bagels with Olives Turkey & Cheddar بايغل مع الزيتون و حبش و شيدر ●
	● Bagels with Olives Cream Cheese بايغل مع كريمة الجبنه ●
	● Bagels with Olives Labneh & Zaatar بايغل مع الزيتون و اللبنه و الزعتر ●
	● Yoghurt with Cucumber روب و خيار ●
SALAD	● Greek with Feta Cheese يونانية مع جبنة الفيتا ●
	● Caeser Salad سلطة سيزر ●
	● Mexican Salad سلطة مكسيكية ●
	● Tuna with Veggies تونا مع الخضار ●
LUNCH	● Mexican Chicken with Veggies دجاج مكسيكي مع الخضار ●
	● Beef Burger with Veggies برجر لحم مع الخضار ●
	● Turkish Lentil Soup العدس التركية ●
SOUP	● Mushroom Soup شوربة الفطر ●
	● Vegetable Soup شوربة خضار ●
	● Curry Soup شوربة الكاري ●
	● Meatloaf Gravy Sauce with (Veggies) روول اللحم بالصلصة مع الخضار ●
DINNER	● Chicken Inchilada with (Veggies) دجاج انشيلادا مع خضروات ●
	● Fruit of the Day فاكهة اليوم ●
SNACK 1	● Fruit Skewers قطع فواكه مشكلة ●
	● Cucumber Sticks with Hummus قطع الخيار مع الحمص ●
	● Milk حليب ●
DRINKS	● Laban لبن ●
	● Plain Yogurt زبادى ساده ●
	● Keto Chocolate Mousse كيتو موس الشكولاتة ●

