

LOUD *diet* MENU

.....: الاسم

.....: العنوان

.....: التليفون

BREAKFAST		الْفطـور	
MUSHROOM EGG WITH BREAD	☐	اومليت بالمشروم مع الخبز	
YOURGHET NUTELLA OATMEAL	☐	شوفان بالنوتيلا مع الروب	
CHICPEAS AND FETTA CHEESE SANDWICH	☐	سندويتش حمص وجبنة فيتا	
LAUNCH		الغداء	
CREAMY VEGATABLE AND BEANS RICE	☐	خضار بالكريمة وأرز بالفاصوليا	
JAPANESE CHICKEN KATSU WITH RICE	☐	دجاج كاتسو ياباني مع أرز	
CHICKEN BIRYANI WITH YOGURT SAUCE	☐	برياني دجاج مع صوص زبادي	
DINNER		عشاء	
HEALTHY GREEN LENTIL BROWN RICE ON TOP ROASTED BEEF	☐	أرز بني بالعدس الأخضر مع لحم	
PENNE PASTA ALFREDO	☐	بيني باستا الفريبدو	
CHICKEN TIKKA CREAMY GREEN RICE BOWL	☐	دجاج تكا بالكريمة مع الارز	

SNACKS		السناك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
MIX GREEN FETA SALAD	☐ سلطة خضراء بجبن الفيتا	RICE PUDDING	☐ بودنغ الأرز
GREEN SALAD WITH BEANS	☐ سلطة خضراء مع الفاصوليا	CUSTARD	☐ كاسترد
CHICKEN AVOCADO SALAD	☐ سلطة الدجاج بالأفوكادو	SAFFRON CAKE	☐ كيكة الزعفران
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
BISKET PUDDING	☐ بودنغ بسكويت	CREAM OF MUSHROOM	☐ شوربة مشروم بالكريمة
YOUGHET MANGO CREAM AND FRUIT	☐ روب مانجو بالكريمة والفاكهة	SEAFOOD SOUP	☐ شوربة سبي فود
ORANGE MUSSE	☐ موس البرتقال	VEGETABLE AND CREAMY TOAMATO SOUP	☐ شوربة الخضار والطماطم بالكريمة

BREAKFAST		الْفطـور	
STRAWBERRY CREAM, CRONFLAX ,CHOCOLETE	☐	كورن فليكس مع شوكلت وفراولة	
BOILD EGG WITH LABNA AND BREAD	☐	بيض مسلوق مع لبنه و خبز	
HALLOMI WITH VEGETABLE RAP	☐	راب حلوم مع الخضار	
LAUNCH		الغداء	
LENTIL MILK RICE WITH ROASTED VEGETABLE	☐	أرز بالحليب والعدس مع الخضار المشوية	
FISH WITH DILL RICE AND YOGURT SAUCE	☐	سمك مع أرز بالشبت وصوص زبادي	
MEAT KABSA	☐	كبسة لحم	
DINNER		عشاء	
FISH BURRITO BOWLE	☐	بوريتو السمك	
CHICKEN TANDOORI AND VEGETABLE CREAMY RICE	☐	دجاج تندوري بالكريمه والخضار مع ارز	
SPAGATTI PINK & ROASTED VEGETABLE	☐	سباجتي مع خضار مشوي	

SNACKS		السناك	
SALAD		سلطة	
CHICKEN FETA SALAD	☐	سلطة الفيتا بالدجاج	
QUNIOA CHICPEAS SALAD ROMAN SAUCE	☐	سلطة الكينوا بالحمص والموص	
ROCCA EGGPLANT & LOW FAT FETA	☐	جرجير وباذنجان وجبنة فيتا قليلة الدسم	
SWT		حلوي	
SAFFRON CAKE	☐	كيكة الزعفران	
COOKIES	☐	كوكيز	
SNACKS		سناك	
MANGO PUDDING	☐	بودنغ المانجو	
FRUIT SALAD	☐	سلطة فواكه	
CHOCOLETE CREAM FORD	☐	شوكلت بالكريمه	
SOUP		الشوربات	
RED LENTIL SOUP	☐	شورية العدس الأحمر	
RISOTTO SOUP	☐	شورية روزيتو	
CHICKEN MUSHROOM SOUP	☐	شورية مشروم بالدجاج	

BREAKFAST		الفرور	
LABNEH AND THYME SANDWICH	☐	سندويش لبنه و زعتر	
SHAKSUKA WITH BROWN BREAD	☐	شكشوكة مع الخبز الأسمر	
PANCAKE WITH HONEY	☐	فطيرة بالعسل	
LAUNCH		الغداء	
VEGETABLE RICE WITH SWEET CHILLI CHICKEN	☐	أرز بالخضار مع دجاج بالفلفل الحلو	
CHILLY STEAK WITH GRILLED POTATO YOURGHET SAUCE	☐	شريحة لحم حارة مع البطاطا المشوية وصوص الروب	
DHAL RICE WITH VEGETABLE	☐	أرز مع الخضار	
DINNER		عشاء	
FISH WITH BROWN VEGETABLE RICE	☐	سمك مع أرز بالخضار البني	
FETACHINI WITH GRILLED CHICKEN W POTATO	☐	فوتشيني ألفريدو مع الدجاج المشوي والبطاطا	
PENNE ARABIATA WITH ROASTED VEGETABLE	☐	بيني أرابياتا مع الخضار المشوي	

SNACKS		السناك	
SALAD		سلطة	
PASTA SALAD	☐	سلطة المعكرونة	
ROCCA SWEET POTATO AND OLIVE SALAD	☐	سلطة جرجير و بطاطا حلوة و زيتون	
ICE BURGE AND BEANS SALAD	☐	سلطة الفاصوليا	
SWT		حلوي	
TIK DESSERT	☐	حلوى التيك	
CHOCOLATE MOUSE	☐	موس شوكلت	
SNACKS		سناك	
SPONCH ORENCE CUP	☐	كوب سبونش برتقال	
CHOCOLETE PAN CAKE ROLL	☐	رول بان كيك الشوكولاتة	
MASS CHOCOLETE KUNAF	☐	كنافة بالشوكولاتة	
SOUP		الشوربات	
CHICKEN, LENTIL & BEANS SOUP	☐	شوربة الدجاج والعدس والفاصوليا	
VEGETABLE SOUP	☐	شوربة الخضار	
BARLLI VEGETABLE SOUP	☐	شوربة خضار بارلي	

BREAKFAST		الفتــــــــــــور	
MUSHROOM AND BACON TOAST	☐	مشروم مع لحم مقعدد توست	
YOURGHET CRONFLAKES BLUE BERRY SAUCE	☐	كورن فليكس مع صوص التوت	
ASSORTED BEANS POCH EGG BROWN BREAD	☐	فاصوليا بالبيض مع خبز بني	
LAUNCH		الغداء	
STEAK WITH GRILLED POTATO	☐	ستيك مع بطاطا مشوية	
ROASTED CHICKEN BEANS BOWL	☐	فاصوليا مع الدجاج المشوي	
OVEN ROASTED EGG PLANT W VEGETABLE RICE	☐	باذنجان مشوي بالفرن مع أرز الخضار	
DINNER		عشاء	
VEGETABLE PIZZA	☐	بيتزا الخضار	
CHINESE CHICKEN PROTIEEN & LOW CAB	☐	الدجاج الصيني	
BEEF BURGER WITH WEDGES	☐	برجر لحم بقري مع بطاطا ودجز	

SNACKS		السناكــــــــــــك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
BEANS SALAD WITH CUCUMBER	☐	سلطة الفاصوليا مع الخيار	كيك الشوكولاتة
AVACADO ORENCE SALAD	☐	سلطة الأفوكادو بالبرتقال	بسبوسة
CEASER CHICKEN SALAD	☐	سلطة دجاج سيزر	
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
CHOCOLETE CUSTARD PUDDING	☐	بودنغ الكسترد بالشوكولاتة	شورية الخضار بالكريمة
CREAM FORD	☐	كريم فورد	شورية العدس
ORENCE CAKE	☐	كيك البرتقال	شورية مشروم دجاج

BREAKFAST		الْفطْر	
TURKEY OMLETE WITH SOUR BREAD	☐	اومليت تركي مع الخبز	
HALLUM AND ZUCHINI SANDWICH	☐	سندويتش حلوم و كوسة	
CHOCOLATE CROISSANT	☐	كرواسون شوكولاتة	
LAUNCH		الغداء	
BEEF, POTATO, GREENPEA WITH RICE	☐	لحم بقري، بطاطا، بازلاء خضراء مع أرز	
FISH WITH BROWN RICE AND BEANS	☐	السّمك مع الأرز البني والفاصوليا	
VEGETABLE RICE WITH BEANS	☐	أرز بالخضار مع الفاصوليا	
DINNER		عشاء	
CHICKEN BURGER	☐	برجر دجاج	
BEEF STROGONOFF FETTUCCHINI PASTA	☐	معكرونة فيتوتشيني باللحم البقري ستروجونوف	
VEGETABLE BIRIYANI	☐	برياني خضار	

SNACKS		السّنّاك	
SALAD		سلطة	
QUNIOA, TABULA	☐	سلطة تبولة كينوا	
YOGURT ROASTED VEGETABLE & OLIVE SALAD	☐	سلطة خضار وزيتون مشوية	
QUNIOA CHICKEN PROTEIN BOWL	☐	سلطة دجاج بالكينوا	
SWT		حلوي	
APPLE PIE	☐	كيك التفاح	
TIRAMISU	☐	تيراميسو	
SOUP		الشوربات	
CREAMY VEGETABLE AND LENTIL SOUP	☐	شوربة الخضار والعدس بالكريمة	
GREEN VEGETABLE WITH FETA SOUP	☐	شوربة خضار مع الفيتا	
CHICKEN TOMATO SOUP	☐	شوربة الطماطم بالدجاج	
SNACKS		سّنّاك	
YOGURT MANGO FRUIT CUP	☐	كوب فاكهة المانجو	
CHOCOLATE GRANOLA	☐	جاناتش الشوكولاتة	
CHOCOLATE PEANUT CUP	☐	كوب شوكولاتة بالفاول السوداني	

BREAKFAST		الْفطْر	
BAKE VEGETABLE WARPS	☐	راب الخضار	
GRILLED POTATO, POCH EGG, CHEESE BREAD	☐	بطاطا مشوية، بيض، بالجبن مع خبز	
CREPE NUTELLA BANANA	☐	كريب نوتيلا موز	
LAUNCH		الغداء	
VEGETABLE CUMIN RICE	☐	أرز بالكُمون والخضار	
GARLIC RICE FISH STEW AND POTATO	☐	السّمك والأرز بالثوم والبطاطا	
VEGETABLE WITH BUTTER CHICKEN	☐	خضار مع دجاج بالزبدة	
DINNER		عشاء	
FISH CREAMY VEGETABLE HEALTHY BROWN RICE	☐	سمك بالكريمه مع الخضار والارز البني	
MUSHAKEL FALAFEL SANDWICH	☐	ساندوتش فلافل مشكل	
FETACHINI ALFREDO WITH ROASTED VEGETABLE	☐	فوتشيني ألفريدو مع خضار مشوية	

SNACKS		السّنّاك	
SALAD سلّطة		SWT حلوي	
CRON AND CHICKPEA SALAD ☐	سلّطة الذرة والحمص	STRAWBERRY CHEESE CAKE ☐	تشيز كيك الفراولة
BEETROOT WITH LABNA SALAD ☐	سلّطة الشمندر مع اللبنة	PISTACHIO BALL ☐	كيك الفستق
CUCUMBER YOURGHET SALAD ☐	سلّطة روب بالخيار		
SNACKS سنّاك		SOUP الشوربات	
CREAM CARAMAL ☐	كريم الكراميل	TOMATO LENTIL SOUP ☐	شورية العدس بالطماطم
MANGO CHEESE CAKE ☐	تشيز كيك المانجو	CHICKEN MINESTRONE SOUP ☐	شورية الدجاج
STRAWBERRY PANACOTA ☐	باناكوتا الفراولة	ORZO SOUP ☐	شورية لسان العصفور

BREAKFAST		الْفطور	
EGG AND CHEESE WITH BROWN BREAD	☐	بيض بالجبن مع الخبز البني	
ROASTED VEGETABLE AND CHEESE WARP	☐	راب خضار سوتية	
MANGO CREAM YOURGHET AND CRONFLAX	☐	كورن فليكس مع مانجو بالكريمة	
LAUNCH		الغداء	
PANNE PINK PASTA ROASTED POTATO AND GRILLED VEGETABLE	☐	بيني باستا مع بطاطا وخضار مشوي	
CHINESE RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLE CHOPSUE	☐	أرز صيني مع قطع الدجاج والخضار	
BIRIYANI MEAT WITH DAQOOS SAUCE	☐	برياني لحم مع صوص دقوس	
DINNER		عشاء	
LENTIL RICE WITH FISH STEW	☐	أرز عدس مع السمك	
HOT POTATO SANDWICH	☐	ساندويتش البطاطا الحارة	
SPAGHETTI TOMATO CREAM GREEN VEGETABLE	☐	سباغيتي بالطماطم والكريمة والخضار	

SNACKS		السناك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
ROCCA, OLIVE FETA CHEESE SALAD	☐	سلطة جرجير مع زيتون وجبنة الفيتا	
ROASTED CARROT, ICE BURGE, HALLOMI SALAD	☐	سلطة حلوم مع جزر مشوي	
CHICKPEA BURUGUL SALAD	☐	سلطة البرغل بالحمص	
LOTUS CHEESE CAKE	☐	تشيز كيك اللوتس	
BANANA CAKE	☐	كيك الموز	
	☐		
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
FRUIT AND MANGO CREAM	☐	كريمة بالفواكه والمانجو	
MANGO CUSTARD PUDDING	☐	بودنغ المانجو	
PASSION FRUIT CREAM CAKE	☐	كيك كريمة بالفاكهة	
CREAM OF ROASTED VEGETABLE SOUP	☐	شوربة كريمة بالخضار	
POTETO SOUP	☐	شوربة البطاطا	
VEGETABLE AND CREAMY TOMATO BARLI SOUP	☐	شوربة الخضار والطماطم بالكريمة	

BREAKFAST		الْفطـور	
VEGETABLE EGG SCRAMBLED AND TOST	☐	بيض مخفوق مع الخضار وتوست	
FRENCH TOSTET WITH ICE CREAM AND CARAMAL SAUCE	☐	توست فرنسي مع الآيس كريم وصوص الكراميل	
EGYPTIAN BEANS WITH ARABIC BREAD	☐	فول مصري بالخبز العربي	
LAUNCH		الغداء	
HONEY LEMON CHICKEN WITH VEGETABLE RICE	☐	دجاج بالعسل والليمون مع أرز الخضار	
SWEET CHILLI FISH WITH ROASTED SPICY POTATO	☐	سمك بالفلفل الحلو مع البطاطا الحارة المشوية	
VEGETABLE BIRIYANI AND BEANS CURRY	☐	برياني خضار وفاصوليا بالكاري	
DINNER		عشاء	
BEEF BURGER	☐	برجر لحم بقرى	
CHICKEN SWEET CHILLI GARLIC WITH RICE	☐	دجاج بالفلفل الحلو والثوم مع الأرز	
PANNE PASTA WITH EGGPLANT PARMASAN	☐	مكرونه بيني مع الباذنجان والبارميزان	

SNACKS		السناك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
BEETROOT, SALAD	☐ شمندر، سلطة	GRANOLA BAR	☐ بار الجرانولا
CUCUMBER YOURGHET SALAD	☐ سلطة روب بالخيار	WAFFLES	☐ وافلز
CHICKPEA QINOVA SALAD	☐ سلطة الحمص والكينوا		☐
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
ORENCE TART	☐ تارت البرتقال	RED LENTIL ONION SOUP	☐ شوربة العدس الأحمر بالبصل
CREAM CAKE	☐ كيك الكريمة	VEGETABLE SOUP	☐ شوربة الخضار
BISKET PUDDING	☐ بودنغ	VERMICELLI SOUP	☐ شوربة الشعيرية

BREAKFAST		الفتـــــــــــــــور
BOILLED EGG CARAMAL BACON ONION TOAST	☐	بيض مسلوق بالبصل المكرمل مع توست
OTS, ROASTED SWEET POTATO CREAMY NUTELLA	☐	بطاطا حلوة مشوية ونوتيللا بالكريمة
MIXED CHEESE SANDWICH	☐	ساندوتش جبن مشكلة
LAUNCH		الغداء
TEMPART ROASTED CHICKEN WITH RICE	☐	دجاج مشوي مع الأرز
CREAMY PEPPER BEEF WITH VEGETABLE SAUTE	☐	لحم بقري بالفلفل مع الخضار
VEGETABLE RICE WITH POTATO AND EGGPLANT	☐	أرز بالخضار مع البطاطس والباذنجان
DINNER		عشاء
SWEET CHILLI CHICKEN PIZZA	☐	بيتزا الدجاج بالفلفل الحلو
DOUBLE CREAM SANDWICH	☐	ساندويتش دبل كريم
SPAGHATTI CARBONARA	☐	سباجتي كاربونارا

SNACKS		الســــــــــــناك			
SALAD	سلطة	SWT	حلوي		
PASTA SALAD	☐	سلطة المعكرونة	TIK DESSERT	☐	حلوى التيك
ROCCA SWEET POTATO AND OLIVE SALAD	☐	سلطة جرجير و بطاطا حلوة و زيتون	CHOCOLATE MOUSE	☐	موس الشوكولاتة
ICE BURGE AND BEANS SALAD	☐	سلطة الفاصوليا		☐	
SNACKS	سناك	SOUP	الشوربات		
SPONCH ORENGE CUP	☐	كوب سبونش يرتقال	CHICKEN, LENTIL & BEANS SOUP	☐	شوربة الدجاج والعدس والفاصوليا
CHOCOLETE PAN CAKE ROLL	☐	رول بان كيك الشوكولاتة	VEGETABLE SOUP	☐	شوربة الخضار
MASS CHOCOLETE KUNafa	☐	كنافة بالشوكولاتة	BARLLI VEGETABLE SOUP	☐	شوربة الخضار

BREAKFAST		الْفطـور	
VEGETABLE EGG OMLLET BROWN TOAST	☐	أومليت بالخضار مع الخبز البني	
FRENCH TOAST WITH ICE CREAM AND CARAMAL SAUCE	☐	توست فرنسي مع آيس كريم وصوص كراميل	
FOUL SERVED LEBANESE-STYLE W/ BREAD	☐	فول على الطريقة اللبنانية مع الخبز	
LAUNCH		الغداء	
BEEF AND BEANS CURRY WITH RICE	☐	لحم بقرى مع الفاصوليا بالكاري مع الأرز	
CHICKEN BURRITO BEANS BOWL	☐	بوريتو الدجاج مع فاصوليا	
MERABIAN KUWAITI	☐	مربين كويتي	
DINNER		عشاء	
SANDWICH MEAT SHAWARMA WARP	☐	ساندوتش شاورما لحم	
PINA ARABIATA PASTA	☐	بينا ارابياتا باستا	
BEANS WITH VERMICELLI RICE	☐	فاصوليا مع الأرز بالشعيرية	

SNACKS		السناك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
QINOA GREEN VEGETABLE SALAD	☐	ORANGE CAKE	☐
CHICKPEA BURUGUL SALAD	☐	BISCUT PUDDING	☐
AVOCADA CHICKEN FETA SALAD	☐		☐
	سلطة خضراء بالكينوا		كيك البرتقال
	سلطة البرغل بالحمص		بودنغ البسكويت
	سلطة الأفوكادا بالدجاج والفيتا		
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
YOUGHET FRUIT AND CARAMAL SAUCE	☐	MOROCCAN VEGETABLES SOUP	☐
MANGO CHEESE CAKE	☐	SPARROE TONGUE SOUP WITH VEGETABLES	☐
CHOCOLETE CUSTARD CUP	☐	BEETROOT SOUP	☐
	روب فواكه و صوص كراميل		شوربة الخضار المغربية
	تشيز كيك المانجو		شوربة لسان العصفور مع الخضار
	كوب كاسترد شوكلاتة		شوربة الشمندر

BREAKFAST		الفرط	
QUINOA EGG SLIDER	☐	سلايدر بيض الكينوا	
TOAST FIG JAM	☐	توست مربى التين	
HALLOUMI WITH THYME WARP	☐	راب حلوم مع زعتر	
LAUNCH		الغداء	
YELLOW VEGETABLE RICE WITH CHICKEN STEW	☐	أرز اصفر بالخضار مع مرق الدجاج	
OKRA STEW WITH MEAT W/ RICE	☐	مرق بامية مع اللحم مع الأرز	
MUSSAKHA W/ ARABIC BREAD	☐	مسقعة مع خبز عربي	
DINNER		عشاء	
PANE PASAT WITH ASSORETED VEGETABLE	☐	باستا بيني مع الخضار	
VEGETABLE PIZZA WITH HEWAN SAUCE	☐	بيتزا خضار مع صوص	
SPAGHATTI ROASTED BEEF TOMATO CREAMY SAUCE	☐	اسباجتي لحم مشوي بصلصة الطماطم والكريمة	

SNACKS		السناك	
SALAD سلطة		SWT حلوي	
TABULA EGGPLANT SALAD ☐	سلطة تبولة باذنجان	CHOCOLATE PEANUT ROLL ☐	رول الشوكولاتة بالفاول السوداني
ROASTED VEGETABLE PASTA SALAD ☐	سلطة المعكرونة بالخضار المشوية	MANGO PANACODA ☐	مانجو باناكودا
CHICKPEA,BURUGUL SALAD ☐	سلطة البرغل بالحمص	☐	
SNACKS سناك		SOUP الشوربات	
STRAWBERRY PUDDING ☐	بودنغ الفراولة	POTATO WITH CARROT SOUP ☐	شورية البطاطس مع الجزر
PASSIONFRUIT YOUGHET FRUIT ☐	روب فاكهة	CAULIFLOWER SOUP ☐	شورية القرنبيط
CHOCOLETE PEANUT ROLL ☐	رول الشوكولاتة بالفاول السوداني	VERMICELLI CREAM SOUP ☐	شورية كريمة الشعيرية

BREAKFAST		الْفطْر	
BOILED EGG CROISSANT	☐	كرواسون البيض المسلوق	
CHICKEN MORTADELLA WRAP WITH CHEDDAR	☐	راب مرتديلا دجاج مع جبنة شيدر	
GRANOLA WITH NUTS AND MILK	☐	جرانولا مع مكسرات و حليب	
LAUNCH		الغداء	
TEMPART BEEF CUMIN RICE	☐	لحم بقري مع أرز بالكُمون	
TIKKA CHICKEN WITH POTETO	☐	دجاج تكا مع بطاطا	
VEGETABLE BIRYANI	☐	برياني خضار	
DINNER		عشاء	
SHRIMP WITH RED STEW W/ RICE	☐	روبيان مع مرق أحمر و أرز	
SANDWICH CHICKEN SHAWARMA WRAP	☐	ساندوتش شاورما دجاج	
FETTUCCHINE PASTA BASIL	☐	فيتوتشيني مكرونة بالريحان	

SNACKS				السِّنَـاك			
SALAD		سلطة		SWT		حلوي	
GREEK SALAD	☐	سلطة يونانية		CHOCOLATE CREAM FORD	☐	الشوكولاتة بالكريمة	
BEETROOT, SALAD	☐	سلطة شمندر		OM ALI	☐	ام علي	
CHICKEN BEANS SALAD	☐	سلطة فاصوليا بالدجاج			☐		
SNACKS		سناك		SOUP		الشوربات	
CHOCOLETE CAKE	☐	كيك الشوكولاتة		SPINACH SOUP	☐	شورية السبانخ	
MANGO PANACOTA	☐	مانجو باناكوتا		CREAMY PEAS SOUP	☐	شورية البازلا بالكريمة	
CREAM FORD	☐	كريم فورد		PUMPKIN SOUP	☐	شورية اليقطين	