

Day	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	<input type="checkbox"/> Thyme Croissant	<input type="checkbox"/> Egg Shakshouka with Saj Bread	<input type="checkbox"/> Feta Pie	<input type="checkbox"/> Date Oat Pancakes with Honey	<input type="checkbox"/> Cream Cheese Sandwich	<input type="checkbox"/> Labneh with Thyme & Sweet Pepper Mix with Grassini Sticks	<input type="checkbox"/> Cocktail Mankoushe
Gourmet	<input type="checkbox"/> Savory Oatmeal with Boiled Eggs and Parmesan	<input type="checkbox"/> Muhammara Rolls with Labneh	<input type="checkbox"/> Spanish Omelet	<input type="checkbox"/> Kashkaval Cheese & Thyme with Whole Wheat Tortilla	<input type="checkbox"/> Vegetable and Mushroom Omelet with Toast	<input type="checkbox"/> Protein Pancakes	<input type="checkbox"/> Halloumi Sandwich
	<input type="checkbox"/> Almond Milk Chia Pudding	<input type="checkbox"/> Turkey Swiss Cheese Croissant with Cranberry Sauce	<input type="checkbox"/> Banana Bread with Peanut Butter	<input type="checkbox"/> Boiled Eggs with Arugula & Beetroot	<input type="checkbox"/> Chocolate Chia Pudding	<input type="checkbox"/> Cereals & Almond Milk	<input type="checkbox"/> Feta Cheese with Rye Crisps
Am Snack	FRUIT						
Lunch Main Dish	<input type="checkbox"/> Vegetarian Biryani 🌱	<input type="checkbox"/> Vegetarian Meatballs with sweet Potato Wedges 🌱	<input type="checkbox"/> Lasagna Verdure 🌱	<input type="checkbox"/> Bulgur Bi Banadoura 🌱	<input type="checkbox"/> Falafel with Tahini and Couscous Salad 🌱	<input type="checkbox"/> Mushroom Risotto 🌱	<input type="checkbox"/> Makhlouta 🌱
Gourmet	<input type="checkbox"/> Potato Souffle	<input type="checkbox"/> Koussa Bi Laban	<input type="checkbox"/> Beef Stroganoff	<input type="checkbox"/> Kafta Skewers with Yogurt Tahini	<input type="checkbox"/> Farfalle al Salmone in White Sauce	<input type="checkbox"/> Beef Ragù Lasagna 🍖	<input type="checkbox"/> Salmon with Honey Mustard Sauce & Beetroot Potato Mash
	<input type="checkbox"/> Shrimp Kabse 🍤	<input type="checkbox"/> Chicken Kabab with Vermicelli Rice	<input type="checkbox"/> Shrimp Provencal	<input type="checkbox"/> Asian Chicken Noodles	<input type="checkbox"/> Oriental Chicken with Rice	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki with Mixed Vegetables	<input type="checkbox"/> Chicken Kabse 🍤
Gourmet	<input type="checkbox"/> Green Harissa Chicken with Dates Couscous in Pomegranate Vinaigrette 🍖	<input type="checkbox"/> Cajun Salmon with Sundried Tomato Pesto with Veggies in Lemon Dill Sauce	<input type="checkbox"/> Dijon Mustard Chicken with Green Beans, Peas & Carrots tossed in Pesto Sauce	<input type="checkbox"/> Shrimp with Saffron Risotto	<input type="checkbox"/> Royal Steak in Rosemary sauce with Artichokes, Green Beans & Pumpkin	<input type="checkbox"/> Firecracker Salmon with Stir Fry Vegetables 🍖	<input type="checkbox"/> Beef Steak in Bordelaise Sauce with Zucchini Gratin
	<input type="checkbox"/> Banana Muffin	<input type="checkbox"/> Double Chocolate Energy Balls	<input type="checkbox"/> Lazy Cake	<input type="checkbox"/> Apple Cinnamon Muffin	<input type="checkbox"/> Chocolate Croquant	<input type="checkbox"/> Biscuit with Turkish Delights	<input type="checkbox"/> Chocolate Kunafa Mousse
Pm Snack	<input type="checkbox"/> Chocolate Sable	<input type="checkbox"/> Strawberry Cheesecake	<input type="checkbox"/> Tiramissu	<input type="checkbox"/> Carrot Cake	<input type="checkbox"/> Rice Pudding	<input type="checkbox"/> Choco Tahini Balls	<input type="checkbox"/> Maamoul Pistachio
Dinner Main Dish	<input type="checkbox"/> Philly Steak	<input type="checkbox"/> Tofu Thai Curry with White Rice 🌱	<input type="checkbox"/> Beef Brisket Burger	<input type="checkbox"/> Mushroom Cheese Pide 🌱	<input type="checkbox"/> BBQ Chicken Pizza	<input type="checkbox"/> Spinach Pie 🌱	<input type="checkbox"/> Italian Pesto Chicken Pie
Gourmet	<input type="checkbox"/> Shrimp Pizza	<input type="checkbox"/> Shawarma Beef Wrap	<input type="checkbox"/> The Green Chicken Story Sandwich 🍖	<input type="checkbox"/> Smoked Salmon Sandwich with Cream Cheese	<input type="checkbox"/> Kabab Orfali	<input type="checkbox"/> Brisket Potato Pie	<input type="checkbox"/> Mexican Beef Wrap with Thousand Island Sauce in Tortilla Bread
	<input type="checkbox"/> Creamy Dill Salmon with Couscous Salad	<input type="checkbox"/> Chicken Caprese with Quinoa Salad	<input type="checkbox"/> Sirloin Beef & Mushroom Gravy with Cauliflower Rice	<input type="checkbox"/> Minute Steak in Chimichuri Sauce with Potato Cakes	<input type="checkbox"/> Harissa Chicken With Quinoa Tabbouleh	<input type="checkbox"/> Shrimp Curry with Mixed Vegetable Rice 🍖	<input type="checkbox"/> Roasted Chicken Rich in Mushroom Sauce with Broccoli, Carrots & Zucchini
Bowls	<input type="checkbox"/> Mexican Chicken Bowl	<input type="checkbox"/> Shrimp Mango Bowl	<input type="checkbox"/> Green Boost Salmon Bowl	<input type="checkbox"/> Chicken Chef Salad	<input type="checkbox"/> Soy Good Beef Bowl	<input type="checkbox"/> Falafel Bowl	<input type="checkbox"/> Buddha Bowl
Side Dish (Choose one side dish)	<input type="checkbox"/> Mediterranean Lentil Soup	<input type="checkbox"/> Chicken Soup	<input type="checkbox"/> Pumpkin Soup	<input type="checkbox"/> Chicken Vermicelli Soup	<input type="checkbox"/> Broccoli Soup	<input type="checkbox"/> Mushroom Soup	<input type="checkbox"/> Oat Soup
	<input type="checkbox"/> Garden Salad	<input type="checkbox"/> Pomegranate Fattoush	<input type="checkbox"/> Tzatziki	<input type="checkbox"/> Hummus with Crudites	<input type="checkbox"/> Roasted Chickpeas Salad	<input type="checkbox"/> Tabbouleh	<input type="checkbox"/> Caesar Salad
Daily Options	Breakfast : Boiled eggs with Avocado Paste & Whole Wheat Toast OR Thyme/Cheese/Cocktail Mankoushe Lunch : Chicken Taouk with Potato Wedges OR Pasta Primavera Dinner : Pizza Margherita OR Chicken Fajita Side Dish : Fattoush OR Garden Salad				Soup : Lentil Soup OR Vegetable Soup  Pm Snack : Chocolate Tahini Balls OR Lazy Cake  Am Snack : Fruit Salad		

Day	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	<input type="checkbox"/> Cheese Croissant  <input type="checkbox"/> Fritata Omelet with Toast Bread	<input type="checkbox"/> Feta Almonds Cranberry Balls with Brown Toast  <input type="checkbox"/> Thyme Mankoushe	<input type="checkbox"/> Peanut Butter Date Oatmeal  <input type="checkbox"/> Spinach & Mushroom Omelet with Bread	<input type="checkbox"/> Baguette with Kashkaval Cheese  <input type="checkbox"/> Crepe with Apricot Jam & Berries	<input type="checkbox"/> Spinach Pie  <input type="checkbox"/> Vegetable Scrambled Eggs with Toast	<input type="checkbox"/> Labneh & Olive Mix with Rice Cakes  <input type="checkbox"/> Yogurt & Granola Mix with Almonds & Dried Fruits	<input type="checkbox"/> Greek Sandwich in Multigrain Bread  <input type="checkbox"/> Waffles with Chocolate Sauce
Gourmet	<input type="checkbox"/> Mango Chia Pudding	<input type="checkbox"/> Boiled Eggs with Avocado and Toast	<input type="checkbox"/> Acai Bowl with Berries	<input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Omelet with Toast	<input type="checkbox"/> Oats with Coconut Milk, Maple Syrup and Mangoes	<input type="checkbox"/> Protein Pancakes	<input type="checkbox"/> Zaatar Feta Spread with Rye Crackers & Mixed Vegetables
Am Snack	FRUIT						
Lunch Main Dish	<input type="checkbox"/> Bulgur Bi Banadoura 🌿  <input type="checkbox"/> Beef Kafta with Hummus and Tabbouleh  <input type="checkbox"/> Zaatar Roasted Chicken with Bulgur Wheat Pilaf	<input type="checkbox"/> Lebanese Moujadara 🌿  <input type="checkbox"/> Salmon Creamy Coconut Sauce with Rice  <input type="checkbox"/> Chicken Kabse 🍖	<input type="checkbox"/> Vegan Potato Stew with Vermicelli Rice 🌿  <input type="checkbox"/> Chinese Beef & Rice  <input type="checkbox"/> Whole Marinated Chicken with Hummus 🍖	<input type="checkbox"/> Vegetable Curry & Rice 🌿  <input type="checkbox"/> Steak with Mushroom Sauce and Mashed Potatoes  <input type="checkbox"/> Thai Shrimp Noodles	<input type="checkbox"/> Lentil & Vegetable Hotpot 🌿  <input type="checkbox"/> Spaghetti Bolognese  <input type="checkbox"/> Butter Chicken with Rice	<input type="checkbox"/> Vegan Lahmajun 🌿  <input type="checkbox"/> Beef Fettucini  <input type="checkbox"/> Salmon with Honey Mustard Sauce and Beetroot Potato Mash	<input type="checkbox"/> Pumpkin Kebbe 🌿  <input type="checkbox"/> Beef Bemieh Bzeyt  <input type="checkbox"/> Chicken Biryani 🍖
Gourmet	<input type="checkbox"/> Marinara Shrimp with Penne Pasta	<input type="checkbox"/> Beef Brisket in Rosemary Sauce with Cauliflower, Green Beans & Potato Puree	<input type="checkbox"/> Hoisin Glazed Baked Salmon with Kimchi Salad	<input type="checkbox"/> Chicken Teriyaki with Mixed Vegetables	<input type="checkbox"/> Creamy Seabass with Roasted Mixed Vegetables	<input type="checkbox"/> Paprika Chicken with Roasted Sweet Potato Wedges & Cherry Tomatoes	<input type="checkbox"/> Samke Harra with Traboulsi and Pita Bread 🍖
Pm Snack	<input type="checkbox"/> Chocolate Brownie  <input type="checkbox"/> Muhallabieh	<input type="checkbox"/> Mango Cheesecake  <input type="checkbox"/> Petits Fours	<input type="checkbox"/> Chocolate Chips Cookies  <input type="checkbox"/> Sfouf	<input type="checkbox"/> Monte Christo  <input type="checkbox"/> Strawberry Tart	<input type="checkbox"/> Banana Muffin  <input type="checkbox"/> Date & Caramel Cupcake	<input type="checkbox"/> Chocolate Rice Crispies  <input type="checkbox"/> Double Chocolate Cookies	<input type="checkbox"/> Eclair  <input type="checkbox"/> Maamoul Walnut
Dinner Main Dish	<input type="checkbox"/> Secret Blend Vegetable Pide 🌿  <input type="checkbox"/> Shrimp Fajita Wrap	<input type="checkbox"/> Chicken Shawarma Wrap  <input type="checkbox"/> Loubieh Bzeit with Arabic Bread 🌿	<input type="checkbox"/> Steak Pizza  <input type="checkbox"/> Cajun Chicken Spinach Wrap with Peri-Peri Sauce 🍖	<input type="checkbox"/> Chicken Caesar Wrap  <input type="checkbox"/> Pizza Margarita 🌿	<input type="checkbox"/> Roast Beef Sandwich  <input type="checkbox"/> Salmon Burger with Tartar Sauce	<input type="checkbox"/> Green Harissa Chicken with Dates Couscous  <input type="checkbox"/> Turkey & Cheese Sandwich	<input type="checkbox"/> Chicken and Cheese Brown Kaakeh  <input type="checkbox"/> Shrimp Fajita Wrap
Gourmet	<input type="checkbox"/> Lettuce Wrap Beef Patties with Cheese, Pickles, Red Onions, Tomatoes & Lettuce	<input type="checkbox"/> Salmon in Asiatic Sauce with Poke Side Salad	<input type="checkbox"/> Chicken Paillard with Feta Bulgur Salad and Creamy Lemon Garlic Sauce	<input type="checkbox"/> Samke Harra Beiruti with Mixed Vegetables 🍖	<input type="checkbox"/> Chicken Parmigiano with Eggplant	<input type="checkbox"/> Minute Peppersteak in Creamy Peppercorn Sauce with Zucchini Gratin	<input type="checkbox"/> Balsamic Steak and Cauliflower, Carrots and Zucchini with Herbs
Bowls	<input type="checkbox"/> Quinoa Bowl with Roasted Carrots, Mixed Peppers, Zucchini, Pumpkin & Onion	<input type="checkbox"/> Tuna Pasta Bowl	<input type="checkbox"/> Molokini Bowl (shrimps, mango, rice, mixed vegetables, ginger, sesame soy dressing)	<input type="checkbox"/> Chicken Chef Salad	<input type="checkbox"/> Sesame Salmon Bowl	<input type="checkbox"/> Buddha Bowl 🌿	<input type="checkbox"/> Mexican Chicken Bowl
Side Dish (Choose one side dish)	<input type="checkbox"/> Roasted Carrot Soup  <input type="checkbox"/> Mixed Beans Salad	<input type="checkbox"/> Ima Soup  <input type="checkbox"/> Rocket Salad	<input type="checkbox"/> Frutti di Marre Soup  <input type="checkbox"/> Cobb Salad	<input type="checkbox"/> Vegetable Soup  <input type="checkbox"/> Green Salad	<input type="checkbox"/> Chicken & Corn Soup  <input type="checkbox"/> Kani Salad	<input type="checkbox"/> Lentil Soup  <input type="checkbox"/> Pumpkin Hummus with Crudites	<input type="checkbox"/> Minestrone Soup  <input type="checkbox"/> Dried Fruit Salad
Daily Options	Breakfast : Boiled eggs with Avocado Paste & Whole Wheat Toast OR Thyme/Cheese/Cocktail Mankoushe Lunch : Chicken Taouk with Potato Wedges OR Pasta Primavera Dinner : Pizza Margherita OR Chicken Fajita Side Dish : Fattoush OR Garden Salad				Soup : Lentil Soup OR Vegetable Soup  Pm Snack : Chocolate Tahini Balls OR Lazy Cake  Am Snack : Fruit Salad		

Day	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	<input type="checkbox"/> Chocolate Croissant  <input type="checkbox"/> Omelet with Toast	<input type="checkbox"/> Date Oat Pancake with Honey  <input type="checkbox"/> Turkey and Cheese Sandwich	<input type="checkbox"/> Cheese Mankoushe  <input type="checkbox"/> Spanish Omelet	<input type="checkbox"/> Banana Bread with Peanut Butter  <input type="checkbox"/> Egg Shakshouka with Saj Bread	<input type="checkbox"/> Crepe with Turkey and Cheese  <input type="checkbox"/> Kashkaval Cheese & Thyme with Whole Wheat Tortilla	<input type="checkbox"/> Cheese Pie  <input type="checkbox"/> Greek Omelet with Toast	<input type="checkbox"/> Muhammara Rolls with Labneh  <input type="checkbox"/> Waffles with Mango Coulis & Fresh Berries
Gourmet	<input type="checkbox"/> Almond Milk with Oats, Berries & Maple Syrup	<input type="checkbox"/> Scrambled Egg Wrap	<input type="checkbox"/> Coconut Almond Chia Pudding	<input type="checkbox"/> Gluten Free Cereal with Almond Milk, Berries & Honey	<input type="checkbox"/> Boiled Eggs with Arugula & Beetroot	<input type="checkbox"/> Feta Almond Cranberry Balls with Brown Toast	<input type="checkbox"/> Feta Cheese with Rye Crisps
Am Snack	FRUIT						
Lunch Main Dish	<input type="checkbox"/> Vegetarian Biryani 🌱  <input type="checkbox"/> Shrimp Curry with Mixed Rice 🍤  <input type="checkbox"/> Chicken Makloubé	<input type="checkbox"/> Quinoa & Lentil Pilaf 🌱  <input type="checkbox"/> Koussa Ablama  <input type="checkbox"/> Butter Chicken with Rice	<input type="checkbox"/> Vegetarian Red Bean Stew 🌱  <input type="checkbox"/> Salmon in Creamy Dill Sauce with Broccoli and Carrots  <input type="checkbox"/> Chicken Mouloukhia	<input type="checkbox"/> Lasagna Verdure 🌱  <input type="checkbox"/> Daoud Bacha  <input type="checkbox"/> Oriental Chicken with Rice	<input type="checkbox"/> Lentil & Vegetable Korma Curry with Rice 🌱  <input type="checkbox"/> Beef Rogan Josh with White Mint Rice 🍤  <input type="checkbox"/> Greek Chicken with Feta Sauce	<input type="checkbox"/> Vegetarian Stuffed Vine Leaves 🌱  <input type="checkbox"/> Shrimp with Pink Sauce Pasta  <input type="checkbox"/> Mexican Chicken with Rice	<input type="checkbox"/> Potato Kebbe 🌱  <input type="checkbox"/> Pineapple Shrimps with Rice  <input type="checkbox"/> Chicken Tandoori with Rice 🍤
Gourmet	<input type="checkbox"/> Steak with Mushroom Sauce, Potato Puree, Carrots & Green Beans	<input type="checkbox"/> Walnut Crusted Salmon with Oyster Sauce with Fresh Herbs Cauliflower & Zucchini	<input type="checkbox"/> PepperSteak with Green Beans, Peas & Carrots in Pesto Sauce	<input type="checkbox"/> Fish Curry with Mixed Vegetable Rice 🍤	<input type="checkbox"/> Shrimp with Saffron Risotto	<input type="checkbox"/> Royal Steak in Rosemary Sauce with Mashed Potato	<input type="checkbox"/> Beef Steak in Bordelaise Sauce with Zucchini Gratin
Pm Snack	<input type="checkbox"/> Black Forest  <input type="checkbox"/> Petits Fours	<input type="checkbox"/> Blueberry Cheesecake  <input type="checkbox"/> Marble Cake	<input type="checkbox"/> Lemon Energy Balls  <input type="checkbox"/> Oat Bars with Peanut Butter & Chocolate Chips	<input type="checkbox"/> French Macaron  <input type="checkbox"/> Kaak bi Tamer	<input type="checkbox"/> Choco Raspberry cupcake  <input type="checkbox"/> Cranberry White Chocolate Cookie	<input type="checkbox"/> Chocolate Cupcake  <input type="checkbox"/> Rice Pudding	<input type="checkbox"/> Apple Crumble  <input type="checkbox"/> Kunafa Cheesecake
Dinner Main Dish	<input type="checkbox"/> Chicken Avocado Sandwich  <input type="checkbox"/> Lahm Baqjin Pide	<input type="checkbox"/> Chicken Caesar Sandwich  <input type="checkbox"/> Falafel Rolls 🌱	<input type="checkbox"/> Creamy Chicken Sandwich with Dried Cranberries  <input type="checkbox"/> Samke Harra Wrap with Tajin Sauce 🍤	<input type="checkbox"/> Brisket Sandwich  <input type="checkbox"/> Spinach & Sumac Pide 🌱	<input type="checkbox"/> Chicken Tandoori Sandwich 🍤  <input type="checkbox"/> Turkey and Cheese Pie	<input type="checkbox"/> Tuna Sandwich  <input type="checkbox"/> Vegetarian Quiche 🌱	<input type="checkbox"/> Chicken Fajita Wrap  <input type="checkbox"/> Shredded Beef Wrap in Saj Bread with Spicy Tahini Sauce 🍤
Gourmet	<input type="checkbox"/> Chicken Korma with Brown Rice	<input type="checkbox"/> Sirloin Steak & Mushroom Gravy with Cauliflower Rice	<input type="checkbox"/> Creamy Dill Salmon with Couscous Salad	<input type="checkbox"/> Green Harissa Chicken with Dates Couscous in Pomegranate Vinaigrette	<input type="checkbox"/> Cajun Salmon with Sundried Tomato Pesto & Veggies Served in Lemon Dill Sauce	<input type="checkbox"/> Roasted Chicken Rich in Mushroom Sauce with Broccoli, Carrots & Zucchini	<input type="checkbox"/> Steak with Chimichuri Sauce Carrots, Green Beans & Zucchini
Bowls	<input type="checkbox"/> Tuna Pasta Bowl	<input type="checkbox"/> Green Boost Salmon Bowl	<input type="checkbox"/> Tofu Poke Bowl 🌱	<input type="checkbox"/> Falafel Bowl 🌱	<input type="checkbox"/> Grilled Harissa Chicken with Couscous Bowl	<input type="checkbox"/> Steak Bowl	<input type="checkbox"/> Shrimp Mango Bowl
Side Dish (Choose one side dish)	<input type="checkbox"/> Chicken Vermicelli Soup  <input type="checkbox"/> Crab, Cabbage & Mango Salad 🍤	<input type="checkbox"/> Roasted Cauliflower Soup  <input type="checkbox"/> Feta Cheese Apple Salad	<input type="checkbox"/> Creamy Corn Soup  <input type="checkbox"/> Beetroot Hummus with Vegetable Sticks	<input type="checkbox"/> Mushroom Soup  <input type="checkbox"/> Tuna Pasta Salad	<input type="checkbox"/> Mediterranean Lentil Soup  <input type="checkbox"/> Mixed Vegetables Salad	<input type="checkbox"/> Pumpkin Soup  <input type="checkbox"/> Pomegranate Fattoush Salad	<input type="checkbox"/> Roasted Carrot & Tomato Soup  <input type="checkbox"/> Caesar Salad
Daily Options	Breakfast : Boiled eggs with Avocado Paste & Whole Wheat Toast OR Thyme/Cheese/Cocktail Mankoushe Lunch : Chicken Taouk with Potato Wedges OR Pasta Primavera Dinner : Pizza Margherita OR Chicken Fajita Side Dish : Fattoush OR Garden Salad				Soup : Lentil Soup OR Vegetable Soup  Pm Snack : Chocolate Tahini Balls OR Lazy Cake  Am Snack : Fruit Salad		

Day	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast	☐ Cocktail Mankoushe	☐ Feta Pie	☐ Cheese Mankoushe	☐ Kaakeh Shamiyi with Kashkaval Cheese	☐ Egg and Spinach Breakfast Wrap with Feta Cheese	☐ Halloumi Sandwich	☐ Oat Pancakes & Honey
	☐ Labneh Spinach Mix with Multiseed Brown Crackers	☐ Spanish Omelet	☐ Scrambled Egg Wrap	☐ Peanut Butter Date Oatmeal	☐ Turkey and Cheese Sandwich	☐ Cereals & Almond Milk	☐ Spinach & Mushroom Omelet with Bread
Gourmet	☐ Turkey & Cheese Omelet with Toast	☐ Oats with Coconut milk, Maple Syrup & Mangoes	☐ Acai Bowl with Tropical Fruits	☐ Protein Pancakes	☐ Coconut Almond Chia Pudding	☐ Vegetables & Mushroom Omelet with Bread	☐ Zaatar Feta Spread with Rye Crackers & Mixed Vegetables
Am Snack	FRUIT						
Lunch Main Dish	☐ Sweet Potato Lentil with Rice 🌱	☐ Bulgur Bi Banadoura 🌱	☐ Eggplant Lasagna 🌱	☐ Vegetarian Burger 🌱	☐ Vegetable Curry & Rice 🌱	☐ Pumpkin Kebbe 🌱	☐ Vegetarian Noodles 🌱
	☐ Chicken & Potatoes with Lemon Garlic Sauce	☐ Grilled Beef Skewers with Chimichurri Sauce	☐ Red Beans Stew with Beef Cubes & Vermicelli Rice	☐ Fettucine Alfredo	☐ Spinach Stew with Minced Meat & Vermicelli Rice	☐ Cajun Steak with Noodles	☐ Spaghetti with Meatballs
	☐ Kibbe Bil Sayniye	☐ Shrimps Fried Rice	☐ Chicken Stroganoff	☐ Samke Harra Traboulsi with Pita Bread 🍖	☐ Chicken Biryani 🍖	☐ Honey Garlic Chicken with Rice	☐ Chicken Rolls with Potato Puree
Gourmet	☐ Samke Harra Beiruti with Rice 🍖	☐ Chicken Teriyaki with Mixed Vegetables & Rice	☐ Firecracker Salmon with Mini Poke Bowl 🍖	☐ Beef Brisket in Rosemary Sauce with Cauliflower, Green Beans & Potato Puree	☐ Shrimp Oregano with Pasta	☐ Creamy Salmon with Potato Wedges	☐ Shrimp Kabse 🍖
Pm Snack	☐ Mocha Bars	☐ Maamoul Walnut	☐ Double Chocolate Cookies	☐ Cranberry White Chocolate Cookie	☐ Blueberry Cheese Cake	☐ Chocolate Croquant	☐ Coconut Cranberry Energy Balls
	☐ Raspberry Creams Puffs	☐ Yogurt Berry Panna cotta	☐ Pumpkin & Carrot Energy Balls	☐ Monte Christo	☐ Marble Cake	☐ Orange Cake	☐ Lazy Cake
Dinner Main Dish	☐ Brisket Burger	☐ Chicken Burger	☐ Mexican Kafta	☐ Chicken Sub	☐ Chicken Shawarma Wrap	☐ Arayes Kafta	☐ Steak Pizza
	☐ Feta Rainbow Wrap 🌱	☐ Shrimp and Cheese Boat	☐ Vegetable Moussaka with Eggplant and Sweet Potatoes 🌱	☐ Crab Sandwich	☐ Grilled Vegetables with Halloumi Pesto Sandwich 🌱	☐ Chicken Tikka Kebab with Mixed Vegetables and Yoghurt Mint Sauce 🍖	☐ Turkey & Cheese Kaakeh
Gourmet	☐ Lettuce Wrap Beef Patties with Cheese, Pickles, Red Onions, Tomatoes & Lettuce	☐ Sumac Spiced Baked Salmon with Lentil Salad	☐ Chicken Paillard with Feta Bulgur Salad and Creamy Lemon Garlic Sauce	☐ Shrimp Provencal with Mixed Vegetables	☐ Chicken Parmigiano with Eggplant	☐ Minute Peppersteak with Beef Juz & Zucchini Gratin 🍖	☐ Paprika Chicken with Roasted Sweet Potato wedges and Cherry Tomatoes
Bowls	☐ Quinoa Bowl with Roasted Carrots, Mixed Peppers, Zucchini, Pumpkin & Onion 🌱	☐ Chicken Freekeh Bowl	☐ Shrimp Mango bowl	☐ Tuna Pasta Bowl	☐ Sesame Salmon Bowl	☐ Buddha Bowl 🌱	☐ Molokini Bowl (shrimps, mango, rice, mixed vegetables, ginger, sesame soy dressing)
Side Dish (Choose one side dish)	☐ Celeriac Soup ☐ Chef Salad	☐ Frutti Di Mare Soup ☐ Hawaii Salad	☐ Potato Leek Soup ☐ Feta Balls Salad	☐ Ima Soup ☐ Grilled Halloumi Salad	☐ Lentil Soup ☐ Orange Crab Salad	☐ Vegetable Soup ☐ Baba Ghanouj	☐ Minestrone Soup ☐ Beetroot Moutabbal with Cucumber and Carrot Sticks
Daily Options	Breakfast : Boiled eggs with Avocado Paste & Whole Wheat Toast OR Thyme/Cheese/Cocktail Mankoushe Lunch : Chicken Taouk with Potato Wedges OR Pasta Primavera Dinner : Pizza Margherita OR Chicken Fajita Side Dish : Fattoush OR Garden Salad				Soup : Lentil Soup OR Vegetable Soup Pm Snack : Chocolate Tahini Balls OR Lazy Cake Am Snack : Fruit Salad		

اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الفتور	<div>كرواسان زعتر</div> <div>دقيق الشوفان مع البيض المسلووق والبارميزان</div>	<div>شكشوقة البيض مع خبز صاج</div> <div>لفائف المحمرة مع اللبنة</div>	<div>فطيرة الفيتا</div> <div>اومليت اسبانية</div>	<div>بانكيك التمر والشوفان مع العسل</div> <div>جبنة قشقوان و زعتر مع خبز تورتيلا القمح الكامل</div>	<div>ساندويش جبنة كريمية</div> <div>أومليت الخضار والفطر مع توست</div>	<div>لبنة مع الزعتر والفلفل الحلو مع أصابع الخبز</div> <div>بانكيك البروتين</div>	<div>منقوشة كوكتيل</div> <div>ساندويش حلوم</div>
غورفيه	<div>بودنغ الشيا بحليب اللوز</div>	<div>كرواسون الديك الرومي و الجبنة السويسرية مع صلصة التوت البري</div>	<div>خبز الموز مع زبدة الفول السوداني</div>	<div>بيض مسلووق مع الجرجير والشمندر</div>	<div>بودنغ حليب اللوز الشوكولاتة بالشيا</div>	<div>رقائق الحبوب وحليب اللوز</div>	<div>جبنة فيتا مع رقائق الجاوادار</div>
السناك الصباحي	فاكهة						
الطبق الرئيسي للعداء	<div>برياني نباتي</div> <div>سوفليه البطاطا</div> <div>كبسة الروبيان</div>	<div>كرات لحم نباتية مع بطاطا حلوة</div> <div>كوسا باللبن</div> <div>كباب دجاج مع أرز بالشعيرية</div>	<div>لازانيا بالخضار</div> <div>ستروغانوف اللحم</div> <div>روبيان بروفنسيال</div>	<div>برغل بالبندورة</div> <div>أسياخ الكفتة مع الزبادي والطحينة</div> <div>نودلز الدجاج الآسيوية</div>	<div>فلافل مع الطحينة وسلطة الكسكس</div> <div>باستا السالمون بالصلصة البيضاء</div> <div>دجاج مع الأرز الشرقي</div>	<div>ريسوتو الفطر</div> <div>لازانيا باللحم المقرووم</div> <div>دجاج تريياكي مع خضار مشكلة</div>	<div>مخلوطة</div> <div>سالمون مع صلصة الخردل بالعسل والبطاطا المهروسة بالشمندر</div> <div>كبسة دجاج</div>
غورفيه	<div>هريسة الدجاج مع كسكس بالتمر و خل الرمان</div>	<div>سالمون الكاجون مع صلصة البيستو والطماطم المحففة مع</div>	<div>دجاج مع صلصة ديجون الخردل مع الفاصوليا الخضراء والبازلاء والجوز في صلصة البيستو</div>	<div>ريزوتو روبيان بالزعفران</div>	<div>ستيك بصلصة الروماري مع الخرشوف والفاصوليا الخضراء</div>	<div>سالمون حار مع الخضار</div>	<div>ستيك بصلصة البورديليز مع غراتان الكوسا</div>
السناك المسائي	<div>مافن الموز</div> <div>سابلية الشوكولاته</div>	<div>كرات التمر و الشوكولاته</div> <div>تشيز كيك الفراولة</div>	<div>مافن التفاح والقرقة</div> <div>كيك الجزر</div>	<div>مقرمشات الشوكولاتة</div> <div>رز بحليب</div>	<div>بسكويت مع اللقم التركية</div> <div>كرات الشوكولاتة بالطحينة</div>		<div>موس كثافة الشوكولاتة</div> <div>معمول بالفستق</div>
الطبق الرئيس للعداء	<div>ساندويتش فيلي ستيك</div> <div>بيتزا الروبيان</div>	<div>كاري التوفو التايلاندي مع الأرز الأبيض</div> <div>شاورما لحم</div>	<div>برغر البريسكيت</div> <div>ساندويش الدجاج و صلصة الشيمشوري</div>	<div>فطيرة الجبن و الفطر</div> <div>ساندويش سالمون مدخن مع جبنة كريمية</div>	<div>بيتزا الدجاج بالباربيكيو</div> <div>كباب اورفلي</div>	<div>فطيرة السبانخ</div> <div>فطيرة البطاطا و البريسكيت</div>	<div>فطيرة الدجاج و البيستو الإيطالية</div> <div>لحم مكسيكي مع صلصة ثاوزند آيلاند في خبز التورتيللا</div>
غورفيه	<div>سالمون بالشيت الكريمي مع سلطة الكسكس</div>	<div>دجاج كابرزي مع سلطة الكينوا</div>	<div>ستيك بصلصة الفطر مع أرز القرنبيط</div>	<div>ستيك مع صلصة تشيمشوري مع البطاطا</div>	<div>هريسة الدجاج مع تبولة الكينوا</div>	<div>روبيان بالكاري مع الأرز والخضار</div>	<div>دجاج مشوي بصلصة الفطر مع البروكلي والجوز والكوسا</div>
سلطة مع بروتين	<div>وعاء الدجاج المكسيكي</div>	<div>وعاء الروبيان و المانجو</div>	<div>وعاء الخضار الخضراء مع التلمون المدخن</div>	<div>وعاء سلطة الشيف مع الدجاج</div>	<div>وعاء اللحم و فول الصويا</div>	<div>وعاء الفلافل</div>	<div>وعاء بودا</div>
طبق جانبي (اختر طبق جانبي واحد)	<div>شورية عدس</div> <div>سلطة خضراء</div>	<div>شورية دجاج</div> <div>فتوش مع جبوب الرقان</div>	<div>شورية البقطين</div> <div>لبن و خيار على الطريقة اليونانية</div>	<div>شورية الدجاج بالشعيرية</div> <div>حمص مع الخضار</div>	<div>شورية البروكلي</div> <div>سلطة الحمص المشوي (صلصة زيت الليمون)</div>	<div>شورية الفطر</div> <div>تبولة (صلصة الفتوش)</div>	<div>شورية الشوفان</div> <div>سلطة سيزر (صلصة السيزر)</div>
خيارات يومية	<div>الفتور : بيض مسلووق مع الافوكادو و توست القمحة الكاملة/منقوشة زعتر /منقوشة جبنة/ منقوشة كوكتيل</div> <div>العداء : دجاج طاووق مع أجنحة البطاطا أو باستا بالخضار</div> <div>العشاء : بيتزا مارغريتا أو فاهيتا الدجاج</div> <div>طبق جانبي : فتوش أو سلطة الخضار الخضراء</div>						<div>الشورية : شورية العدس أو شورية خضار</div> <div>سناك مسائي : كرات الشوكولاتة بالطحينة أو ليزي كيك</div> <div>صباحي : سلطة فواكه سناك</div>

## Week B

## Week C







# Gourmet Extra Option List

## Breakfast

- ☐ Oats with Banana and Peanut Butter
- ☐ Foul Moudammas
- ☐ Cheese Pie
- ☐ Turkey and Cheese Pie
- ☐ Lahm Baajin
- ☐ Almond Chia Pudding
- ☐ Acai Bowl with Berries
- ☐ Vegetables and Mushroom Omelet with Toast
- ☐ Boiled Eggs with Vegetables
- ☐ Vegetable Cheese Omelet with Cucumbers, Tomatoes & Olives

## Lunch

- ☐ Chicken Kebab
- ☐ Chicken Kabse
- ☐ Beef Stroganoff
- ☐ Butter Chicken with Rice
- ☐ Chicken Saffron Rice with Garlic Paste
- ☐ Salmon in Dill Sauce with Potato Wedges
- ☐ Chicken Tikka Masala
- ☐ Lemon Garlic Chicken with Potato Wedges
- ☐ Penne Arabiata Pasta
- ☐ Shrimp Biryani
- ☐ Fettuccini Alfredo
- ☐ Spicy Beef Noodles
- ☐ Salmon Pasta
- ☐ Spaghetti Bolognese

## Pm Snack

- ☐ Monte Christo
- ☐ Chocolate Krispies
- ☐ Blueberry Cheesecake
- ☐ Strawberry Cheesecake
- ☐ Dark Chocolate
- ☐ Chocolate Chip Cookies
- ☐ Eclair

## Dinner

- ☐ Chicken Shawarma Sandwich
- ☐ Beef Fajita Sandwich
- ☐ Chicken Burger
- ☐ Beef Burger
- ☐ Oceanic Delight Burger with Potato Wedges (Salmon)
- ☐ Tuna Sandwich
- ☐ Chicken Caesar Wrap
- ☐ Green Boost Bowl
- ☐ Beef Shawarma Sandwich
- ☐ Veggie Pizza
- ☐ Steak Pizza with BBQ Sauce
- ☐ Chicken Pesto Pizza

## Side Dishes

- ☐ Chicken Cream Corn Soup
- ☐ Caesar Salad
- ☐ Chef Salad
- ☐ Quinoa Tabbouleh Salad
- ☐ Grilled Halloumi Salad
- ☐ Lentil Soup
- ☐ Vegetables Soup
- ☐ Pumpkin Soup
- ☐ Mushroom Soup

## فطور

- شوفان مع الموز وزبدة الفول السوداني
- فول مدمس
- فطيرة جبنة
- فطيرة الديك الرومي و الجبنة
- لحم بعجين
- بودينغ الشيا و حليب اللوز
- وعاء الاساي مع التوت
- اومليت الخضار و الفطر مع التوست
- بيض مسلووق مع الخضار
- أومليت الجبنة و الخضار مع الخيار والطماطم والزيتون

## غداء

- كباب دجاج
- كبسة دجاج
- لحم ستروغانوف اللحم
- دجاج بالزبدة مع الأرز
- أرز مع الدجاج بالزعفران و الثوم
- سالمون في صلصة الشبت و البطاطا
- دجاج تكا ماسالا
- دجاج بالليمون والثوم مع البطاطا
- بيني أرابياتا
- برياني الروبيان
- فيتوتشيني ألفريديو
- نودلز اللحم الحار
- باستا مع السالمون
- سباغيتي مع اللحم المفروم

## سناك مسائية

- مونتي كريستو
- مقرشمت الشوكولاتة
- تشيز كيك التوت
- تشيز كيك الفراولة
- الشوكولاتة الداكنة
- كوكيز رقائق الشوكولاتة
- اكوير

## عشاء

- ساندوتش شاورما الدجاج
- ساندوتش فاهيتا اللحم
- برغر الدجاج
- برغر اللحم
- برغر السالمون مع البطاطا
- ساندوتش تونة
- راب دجاج سيزر
- وعاء الخضار والسالمون المدخن
- ساندوتش شاورما اللحم
- بيتزا الخضار
- بيتزا الدجاج مع البيستو
- بيتزا الستيك مع صلصة الباربيكيو

## طبق جانبي

- شوربة الدجاج بالكريمة والذرة
- سلطة سيزر
- سلطة الشيف
- تبولة الكينوا
- سلطة الحلوم المشوي
- شوربة العدس
- شوربة خضار
- حساء اليقطين
- شوربة الفطر