

# Kids Picks



Diet Center  
دايت سنتر



## اختيار الأطفال

DIETCENTERKSA  
9 2 0 0 1 7 3 7 3

# Kids Picks Program

Nowadays, playing video games, craving unhealthy meals, and lack of exercise have taken over the lives of our kids. Which, unfortunately, has led to a significant increase in various health problems such as obesity and poor growth.

Therefore, at Diet Center®, we invented a brand-new kid's program that provides a variety of special and healthy options that meet their nutritional needs while ensuring that they are still able to enjoy their daily favorite meals.

Our brand-new program, **Kids Picks**, was developed by the Diet Center® dieticians with a selection of our most skilled chefs to maintain a normal healthy weight and growth for our kids by reducing the risk of their exposure to many health conditions, such as:

- Tooth caries
- Obesity
- Heart diseases
- Diabetes
- High blood pressure
- Lack of concentration
- Digestive disorders
- Mood swings

All that is done without the need for them to give up any of their favorite dishes, or even harsh calorie reduction. The program is rich in vegetables, fruits, whole grains, and low-fat dairy, is nut-free, and is prepared in a kid-friendly way.

**Kids Picks** program is the ideal nutritional program for children and adolescents of both sexes.

The average calorie intake per day is 1500 cal for kids under 15 years of age.

# برنامج اختيار الأطفال

الألعاب الالكترونية، عدم ممارسة الأنشطة الرياضية والغذاء غير الصحي وغير المتوازن سيطروا على حياة صغارنا اليوم...

ونتائج ذلك هي وزن زائد، نمو ضعيف، وزيادة ملحوظة لمشاكل صحية عديدة.

لذلك ابتكرنا في دايت سنتر® برنامجاً مخصصاً للصغار، يقدم خيارات متنوعة صحية تستهدفهم، وتراعي متطلباتهم الغذائية آخذين بعين الاعتبار طعامهم اليومي المفضل.

برنامجنا الجديد كلياً **اختيار الأطفال** تم تطويره من قبل اختصاصيات التغذية للدايت سنتر® مع نخبة من أمهر طبائنا ليساهم في الحفاظ على الوزن الصحي والنمو الجيد عبر التقليل من احتمالية تعرض صغارنا للمشاكل الصحية العديدة مثل:

- تسوس الاسنان
- السمثة
- امراض القلب
- السكري
- ضغط الدم
- عدم القدرة على التركيز
- مشاكل بالجهاز الهضمي
- تقلبات المزاج

كل ذلك دون حرمانهم من أي نوع من أنواع الاطباق المفضلة لديهم، او تقليل قاسٍ في السعرات الحرارية. البرنامج غني بالخضروات، الفواكه، الحبوب الكاملة، ألبان قليلة الدسم، خالي من المكسرات، ومحضر بطريقة محببة للصغار.

برنامج **اختيار الأطفال** هو البرنامج الغذائي المثالي للأطفال والمراهقين من كلا الجنسين. متوسط السعرات الحرارية في اليوم هو ١٥٠٠ سعرة حرارية للأطفال أقل من ١٥ سنة.

# Day 1

## Breakfast

(Pick One)



Banana Oatmeal Waffles with Fresh Berries  
وافل الموز و الشوفان مع التوت الطازج



Breakfast Egg Muffins potato bites  
مافن البيض مع بطاطا توتس

## Main Meals

(Pick One)



Healthy Burger Wrap  
راب برجر اللحم الصحي



Mac & Cheese with Veggie & Chicken Cubes  
ماك أند تشيز مع قطع الدجاج و الخضار



Chicken Alfredo Pasta  
باستا ألفريدو بالدجاج

## Snack

(Pick Two)



Cantaloupe Cubes  
قطع الشمام



Mango Oatmeal Crumble Bar  
بار الشوفان بالمانجو



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 2

## Breakfast

(Pick One)



Egg Pie with Potato & Beef  
فطيرة البيض مع البطاطا و اللحم



Mini Pancakes with Apple Sauce  
بان كيك مع صلصه التفاح

## Main Meals

(Pick One)



Steak Sandwich  
ساندوتش اللحم



Chicken Wrap with Dried Cranberry  
لفائف الدجاج بالتوت البري المجفف



Penne Pesto  
بيني بيستو

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad Cup  
سلطة فواكه



Carrot Cake  
كيكة الجزر



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 3

## Breakfast

(Pick One)



Avocado Toast with Hard Boiled Egg  
توست البيض المسلوق مع الأفوكادو



Halloumi Cheese Sandwich with Oregano, Tomato & Cucumber  
ساندوتش جبنة حلومي مع الأوريغانو ، طماطم و الخيار

## Main Meals

(Pick One)



Pasta Beef Bolognese  
باستا بولونيز باللحم



Healthy Baked Chicken Nuggets with Potato bites & ketchup  
ناجتس الدجاج مع بطاطا توست



Baked Chicken & Linguine  
دجاج مشوي مع لنغويني

## Snack

(Pick Two)



Apple & Orange Cup  
تفاح وبرتقال



Beetroot Cake  
كعكة الشمندر



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 4

## Breakfast

(Pick One)



Cheese Egg Pop  
بيض بالجينة



Manakish Cheese  
مناقيش الجينة

## Main Meals

(Pick One)



Pasta with Meat Ball & Marinara Sauce  
باستا مع كرات اللحم و صلصة المارينارا



Healthy Chicken Fajitas  
فاهيتا الدجاج



Pasta Alfredo with Peas  
باستا ألفريدو مع البازلاء

## Snack

(Pick Two)



Mango Cubes  
قطع مانجو



Date Cookies with Chocolate Chips 2pcs  
كوكيز التمر مع رقائق الشوكولاتة (قطعتين)



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery



# Day 5

## Breakfast

(Pick One)



Breakfast Burrito  
بوريتو



Minted Labneh In Tortilla Bread  
لبنة بالنعناع بخبز التورايلا

## Main Meals

(Pick One)



Kibbeh bi Laban  
كبة بلبن



Chicken Escalope with Potato wedges & ketchup  
اسكالوب الدجاج مع البطاطا والكاتشاب



Macaroni Mushroom Rosee Sauce  
مكرونه الفطر والروز صوص

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad  
سلطة الفواكه



Biscuit Cake  
كيكة البسكويت



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery



# Day 6

## Breakfast

(Pick One)



Zucchini Egg Muffin  
مافن الكوسا والبيض



Cheese Quesadilla  
كاساديا الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Pizza Margarita  
بيتزا مارغاريता



Chicken Crunch Wrap  
راب الدجاج المقرمش



Pesto pasta  
بيستو باستا

## Snack

(Pick Two)



Grapes in a Cup  
عنب



Black Forest Cake  
كيكة الغابه السوداء



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 7

## Breakfast

(Pick One)



Frittata with Red Pepper and Zucchini  
فريتاتا مع الفلفل الأحمر والكوسا



Manakish Cheese  
مناقيش الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Creamy Beef on Pasta Shells  
باستا اللحم المفروم بالكريمة



Grilled Chicken with Sweet Mashed Potatoes  
دجاج مشوي مع البطاطا الحلوة المهروسة



Pasta With Marinara Sauce  
باستا مع صلصة الماريانا

## Snack

(Pick Two)



Orange Slices Cup  
برتقال



Oatmeal Raisin Balls 2pcs  
كرات الشوفان والزبيب



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 8

## Breakfast

(Pick One)



Egg & Cheese Sliders  
شرائح الجبنة مع البيض



Zaatar & Olives Roll  
لفائف الزعتر والزيتون

## Main Meals

(Pick One)



Mini Kaftah with Beetroot Hummus  
كفتة اللحم مع حمص الشمندر



Chicken & Broccoli Stir Fry served with Rice  
قطع دجاج طرية مع بروكلي، وتقدم مع أرز أبيض



Chicken Alfredo Pasta  
باستا ألفريدو بالدجاج

## Snack

(Pick Two)



Cantaloupe Cubes  
قطع الشمام



Cheese Cake with Blueberries  
تشيز كيك التوت البري



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 9

## Breakfast

(Pick One)



Breakfast Egg Muffins potato bites  
مافن البروكلي بالبيض مع قطع البطاطا



French Toast Roll Up  
فرنش توست رول

## Main Meals

(Pick One)



Pasta Beef Bolognese  
باستا بولونيز باللحم



Sweet Potatoes Chicken Poppers with Carrot and Corn 5Pcs  
بطاطا حلوة مع الدجاج بالجزر والذرة



Penne Pesto  
بيني بيسـتو

## Snack

(Pick Two)



Mandarine  
يوسفي



Chocolate Balls 3pcs  
كرات الشوكلاته



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 10

## Breakfast

(Pick One)



Egg Wrap with Spinach & Feta  
لفائف البيض بالسبانخ وجبنة الفيتا



Labneh & Zaatar Roll with Cucumber & Tomato  
لفائف اللبنة والزعتري مع الخيار والطماطم

## Main Meals

(Pick One)



Beef Lasagna Roll-Up  
لفائف اللازانيا باللحم المفروم



Chicken ball with Pasta & Marinara Sauce  
كرات الدجاج مع الباستا وصلصة المارينيرا



Pasta Alfredo with Peas  
باستا ألفريدو مع البازلاء

## Snack

(Pick Two)



Pear Slices  
كمثري



Biscuit Cake  
كيكة البسكويت



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 11

## Breakfast

(Pick One)



Pizza with Eggs & Vegetables  
بيتزا البيض والخضار



Croissant Cheese  
كروسان الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Kibbeh Bi Laban  
كبة بلبن



Chicken & Broccoli Pasta  
باستا الدجاج والبروكلي



Pasta Alfredo with Peas  
باستا ألفريدو مع البازلاء

## Snack

(Pick Two)



Mandarine  
يوسفي



Chocolate Chip Banana Cake  
كعكة الموز و رقائق الشوكولاتة



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 12

## Breakfast

(Pick One)



Mushroom Spinach Frittata  
فريتاتا السبانخ والفطر



Blueberry Pancakes  
بان كيك التوت

## Main Meals

(Pick One)



Beef Stroganoff With Pasta  
ستروغانوف اللحم مع الباستا



Pizza with Chicken & Vegetables  
بيتزا الدجاج مع الخضار



Macaroni Mushroom Rosee Sauce  
مكرونه الفطر والروز صوص

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad  
سلطه فواكه



Crunchy Cornflakes Cookies  
كوكيز الكورن فلكس



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery



# Day 13

## Breakfast

(Pick One)



Spinach Omelet with Brown Toast  
أومليت سبانخ مع توست بني



Croissant Zaatar  
كروسان زعتر

## Main Meals

(Pick One)



Cheese Burger with Potato & ketchup  
ميني تشيز برجر مع بطاطا



Sesame Crispy Chicken with sweet potato  
دجاج مقرمش بالسمن مع البطاطا الحلوة



Pesto pasta  
بيستو باستا

## Snack

(Pick Two)



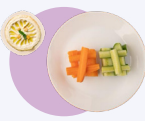
Pear Slices  
كمثرى



Apple Tarte  
تارت التفاح



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 14

## Breakfast

(Pick One)



Egg Quiche With Herbs  
كيش البيض مع الأعشاب



Mixed Manakish  
مناقيش مشكله

## Main Meals

(Pick One)



Grilled Kafta with Bread & Hommos  
كفتة مشوية مع الخبز والحمص



Chicken Alfredo with Carrots and Peas  
دجاج الفريдо مع الجزر والبازلاء



Pasta With Marinara Sauce  
باستا مع صلصة المارينارا

## Snack

(Pick Two)



Orange Slices  
برتقال



Date Cookies with Chocolate Chips 2pcs  
كوكيز التمر مع رقائق الشوكولاتة (قطعتين)



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 15

## Breakfast

(Pick One)



Banana Oatmeal Waffles with Fresh Berries  
وافل الموز و الشوفان مع التوت الطازج



Breakfast Egg Muffins potato bites  
مافن البيض مع بطاطا توتس

## Main Meals

(Pick One)



Healthy Burger Wrap  
راب برجر اللحم الصحي



Mac & Cheese with Veggie & Chicken Cubes  
ماك آند تشيز مع قطع الدجاج و الخضار



Chicken Alfredo Pasta  
باستا ألفريدو بالدجاج

## Snack

(Pick Two)



Cantaloupe Cubes  
قطع الشمام



Mango Oatmeal Crumble Bar  
بار الشوفان بالمانجو



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 16

## Breakfast

(Pick One)



Egg Pie with Potato & Beef  
فطيرة البيض مع البطاطا و اللحم



Mini Pancakes with Apple Sauce  
بان كيك مع صلصه التفاح

## Main Meals

(Pick One)



Steak Sandwich  
ساندوتش اللحم



Chicken Wrap with Dried Cranberry  
لفائف الدجاج بالتوت البري المجفف



Penne Pesto  
بيني بيستو

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad Cup  
سلطة فواكه



Carrot Cake  
كيكة الجزر



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 17

## Breakfast

(Pick One)



Avocado Toast with Hard Boiled Egg  
توست البيض المسلوق مع الأفوكادو



Halloumi Cheese Sandwich with Oregano, Tomato & Cucumber  
ساندوتش جبنة حلومي مع الأوريغانو ، طماطم و الخيار

## Main Meals

(Pick One)



Pasta Beef Bolognese  
باستا بولونيز باللحم



Healthy Baked Chicken Nuggets with Potato bites & ketchup  
ناجتس الدجاج مع بطاطا توتس



Baked Chicken & Linguine  
دجاج مشوي مع لنغويني

## Snack

(Pick Two)



Apple & Orange Cup  
تفاح وبرتقال



Beetroot Cake  
كعكة الشمندر



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 18

## Breakfast

(Pick One)



Cheese Egg Pop  
بيض بالجبن



Manakish Cheese  
مناقيش الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Pasta with Meat Ball & Marinara Sauce  
باستا مع كرات اللحم و صلصة المارينارا



Healthy Chicken Fajitas  
فاهيتا الدجاج



Pasta Alfredo with Peas  
باستا ألفريديو مع البازلاء

## Snack

(Pick Two)



Mango Cubes  
قطع مانجو



Date Cookies with Chocolate Chips 2pcs  
كوكيز التمر مع رقائق الشوكولاتة (قطعتين)



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 19

## Breakfast

(Pick One)



Breakfast Burrito  
بوريتو



Minted Labneh In Tortilla Bread  
لبنة بالنعناع بخبز التورايلا

## Main Meals

(Pick One)



Kibbeh Bi Laban  
كبة بلبن



Chicken Escalope with Potato wedges & ketchup  
اسكالوب دجاج مع البطاطا ويدج والكاتشاب



Macaroni Mushroom Rosee Sauce  
مكرونه الفطر والروز صوص

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad  
سلطة الفواكه



Biscuit Cake  
كيكة البسكويت



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 20

## Breakfast

(Pick One)



Zucchini Egg Muffin  
مافن الكوسا والبيض



Cheese Quesadilla  
كاساديا الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Pizza Margarita  
بيتزا مارغريتا



Chicken Crunch Wrap  
راب الدجاج المقرمش



Pesto pasta  
بيستو باستا

## Snack

(Pick Two)



Grapes in a Cup  
عنب



Black Forest Cake  
كيكة الغابه السوداء



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery



# Day 21

## Breakfast

(Pick One)



Frittata with Red Pepper and Zucchini  
فريتاتا مع الفلفل الأحمر والكوسا



Manakish Cheese  
مناقيش الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Creamy Beef on Pasta Shells  
باستا اللحم المفروم بالكريمة



Grilled Chicken with Sweet Mashed Potatoes  
دجاج مشوي مع البطاطا الحلوة المهروسة



Pasta With Marinara Sauce  
باستا مع صلصة المارينارا

## Snack

(Pick Two)



Orange Slices Cup  
برتقال



Oatmeal Raisin Balls 2pcs  
كرات الشوفان والزبيب



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 22

## Breakfast

(Pick One)



Egg & Cheese Sliders  
شرائح الجبنة مع البيض



Zaatar & Olives Roll  
لفائف الزعتر والزيتون

## Main Meals

(Pick One)



Mini Kaftah with Beetroot Hummus  
كفتة اللحم مع حمص الشمندر



Chicken & Broccoli Stir Fry served with Rice  
قطع دجاج طرية مع بروكلي، وتقدم مع أرز أبيض



Chicken Alfredo Pasta  
باستا ألفريدو بالدجاج

## Snack

(Pick Two)



Cantaloupe Cubes  
قطع الشمام



Cheese Cake with Blueberries  
تشيز كيك التوت البري



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 23

## Breakfast

(Pick One)



Breakfast Egg Muffins potato bites  
مافن البيض مع البطاطا



French Toast Roll Up  
فرنش توست رول

## Main Meals

(Pick One)



Pasta Beef Bolognese  
باستا بولونيز باللحم



Sweet Potatoes Chicken Poppers with Carrot and Corn 5Pcs  
بطاطا حلوة مع الدجاج بالجزر والذرة



Penne Pesto  
بيني بيستو

## Snack

(Pick Two)



Mandarine  
يوسفي



Chocolate Balls 3pcs  
كرات الشوكلاته



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 24

## Breakfast

(Pick One)



Egg Wrap with Spinach & Feta  
لفائف البيض بالسبانخ وجبنة الفيتا



Labneh & Zaatar Roll with Cucumber & Tomato  
لفائف اللبنة والزعتري مع الخيار والطماطم

## Main Meals

(Pick One)



Beef Lasagna Roll-Up  
لفائف اللازانيا باللحم المفروم



Chicken ball with Pasta & Marinara Sauce  
كرات الدجاج مع الباستا وصلصة المارينارا



Pasta Alfredo with Peas  
باستا الفريديو بالبازلاء

## Snack

(Pick Two)



Pear Slices  
كمثري



Biscuit Cake  
كيكة البسكويت



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 25

## Breakfast

(Pick One)



Pizza with Eggs & Vegetables  
بيتزا البيض والخضار



Croissant Cheese  
كروسان الجبنة

## Main Meals

(Pick One)



Kibbeh Bi Laban  
كبة بلبن



Chicken & Broccoli Pasta  
باستا الدجاج والبروكلي



Pasta Alfredo with Peas  
باستا الفريبدو بالبازيلاء

## Snack

(Pick Two)



Mandarine  
يوسفي



Chocolate Chip Banana Cake  
كعكة الموز ورقائق الشوكولاتة



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 26

## Breakfast

(Pick One)



Mushroom Spinach Frittata  
فريتاتا السبانخ والفطر



Blueberry Pancakes  
بان كيك التوت

## Main Meals

(Pick One)



Beef Stroganoff With Pasta  
ستروغانوف اللحم مع الباستا



Pizza with Chicken & Vegetables  
بيتزا الدجاج مع الخضار



Macaroni Mushroom Rosee Sauce  
مكرونّة الفطر والروز صوص

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad  
سلطه فواكه



Crunchy Cornflakes Cookies  
كويكيز الكورن فليكس



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 27

## Breakfast

(Pick One)



Spinach Omelet with Brown Toast  
أومليت سبانخ مع توست بني



Croissant Zaatar  
كروسان زعتر

## Main Meals

(Pick One)



Cheese Burger with Potato & ketchup  
ميني تشيز برجر مع بطاطا



Sesame Crispy Chicken with sweet potato  
دجاج مقرمش بالسّمسم مع البطاطا الحلوة



Pesto pasta  
بيستو باستا

## Snack

(Pick Two)



Pear Slices  
كمثري



Apple Tarte  
تارت التفاح



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 28

## Breakfast

(Pick One)



Egg Quiche With Herbs  
كيش البيض مع الأعشاب



Mixed Manakish  
مناقيش مشكله

## Main Meals

(Pick One)



Grilled Kafta With Bread With Hommos  
كفتة مشوية مع خبز وحمص



Chicken Alfredo with Carrots and Peas  
دجاج الفريكو مع الجزر والبازلاء



Pasta With Marinara Sauce  
باستا مع صلصة المارينارا

## Snack

(Pick Two)



Orange Slices  
برتقال



Date Cookies with Chocolate Chips 2pcs  
كوكيز التمر مع رقائق الشوكولاتة (قطعتين)



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery



# Day 29

## Breakfast

(Pick One)



Cheese Omelet with Potato Tots  
أومليت الجبنة مع بطاطا توتس



Yogurt Parfait with Granola & Strawberries  
بارفيه الزبادي مع الجرانولا والفراولة

## Main Meals

(Pick One)



Mexican Beef & Rice  
لحم مكسيكي مع الأرز



Turkey & Cheese Pinwheels  
رولات الجبنة مع الديك الرومي



Chicken Alfredo Pasta  
باستا ألفريدو بالدجاج

## Snack

(Pick Two)



Banana  
موز



Mini Chocolate Eclair  
إكلير



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 30

## Breakfast

(Pick One)



Sweet Potato Frittata  
فريتاتا البطاطا الحلوة



Peach Cobbler Oatmeal  
شوفان مع الخوخ

## Main Meals

(Pick One)



Kebbeh Saynieh With Eggplant Mutabal  
كبة بالصينية مع متبل الباذنجان



Chicken Burger with Potato and Steamed Vegetables  
برجر الدجاج مع البطاطا والخضار



Pesto pasta  
بيستو باستا

## Snack

(Pick Two)



Grapes  
عنب



Chocolate Mouse  
موس الشوكلاته



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر، خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery

# Day 31

## Breakfast

(Pick One)



Boiled Egg Sandwich with Tomato & Cilantro & brown Toast  
ساندويتش بيض مسلوق مع الطماطم والكزبرة



Mozzarella Cheese, Spinach & Tomato Sandwich  
ساندويتش جبنة موزاريلا وسبانخ وطماطم

## Main Meals

(Pick One)



Daoud Basha  
داود باشا



Chicken Loaf with Mashed Pumpkin  
رغيف الدجاج مع القرع المهروس



Baked Chicken & Linguine  
دجاج مشوي مع لنغويني

## Snack

(Pick Two)



Fruit Salad Cup  
سلطة فواكه



Vanilla Swiss Roll  
فانيلا سويسرول



Full Fat Milk  
حليب كامل الدسم



Carrot & Cucumber with Hommos  
جزر, خيار وحمص

Bag+2pcs Cutlery