



اوشن دايت

الوجبات الرئيسية



بامية لحم مع الارز

بامية لحم مع الارز الابيض

كبسة سعودية

كبسة لحم على الطريقة السعودية الاصلية

سالمون بالصوص الابيض

طبق فاخر يتسم بنكهة السالمون الطرية التي تتناغم مع الصوص الكريمي الغني

ملوخية سي فود

وجبة فاخرة تجمع بين نكهات الملوخية الغنية والمأكولات البحرية الطازجة

شيش طاووق

طبق لذيذ يتكون من قطع الدجاج المتبل والمشوية على الفحم

جمبري صيني

طبق شهى يتناغم فيه الجمبري الطري مع صوص صيني مميز وخضروات ملونة

دجاج محشي

طبق شهى يتكون من دجاج طري محشو بخليط لذيذ من الأرز والتوابل

دجاج بيستو

طبق لذيذ يتكون من قطع دجاج مشوية، مغطاة بصوص البيستو الغني بالأعشاب والجن

بامية لحم مع الارز

وجبة غنية بالنكهات، حيث يتم طهي اللحم مع البامية في وتقدم مع الأرز

جمبري بالكاري

طبق لذيذ يجمع بين الجمبري الطري وصوص الكاري الغني بالتوابل

مكرونه سباغيتي بالزيت الزيتون

مكرونه سباغيتي ساخنة ممزوجة بزيت زيتون نقي

دجاج مشوي

طبق لذيذ يتسم بنكهته المدخنة والمشوية بشكل مثالي

كباب حلة

طبق غني بنكهاته، حيث يتناغم لحم الضأن الطري مع التوابل العطرية في صلصة لذيذة.

ملوخية بالدجاج

وجبة غنية بالنكهات، حيث يتناغم طعم الملوخية المورقة مع الدجاج الطري في مرق لذيذ

سمك فيلية

طبق خفيف ولذيذ، حيث يتميز السمك الطري بنكهته النقية والمشوية بعناية

دجاج صيني

طبق لذيذ يجمع بين قطع الدجاج الطرية والخضروات المقرمشة، مغموسة في صوص غني بالتوابل

لحم رولتي

طبق لذيذ يتكون من لحم متبل وملفوف بعناية مع حشوة لذيذة

دجاج اوليفيا

طبق شهى يتكون من قطع دجاج مشوية أو مطهوه بشكل مثالي

دجاج بيكاتا

طبق لذيذ يتكون من قطع دجاج مقليّة ومغطاة بصوص الليمون والزبدة

ستيك بصوص المشورم

طبق فاخر يتكون من لحم الستيك المشوي بعناية مغطى بصوص كريفي غني بنكهة المشورم

مكرونه بشاميل

طبقات مكرونه مع لحم وصوص كريفي ذهبي من القرن

دجاج فاهيتا

الدجاج المتبل والمشوية مع الخضروات الطازجة

رولات دجاج

وجبة خفيفة ولذيذة، تجمع بين قطع الدجاج المتبل والمطهوه داخل خبز طري

فاصوليا بيضاء

طبق بسيط ولذيذ، حيث تتمتع الفاصوليا بنكهة غنية وقوام ناعم

ستيك زيجي قلاس

طبق فاخر يجمع بين لحم الستيك المشوي بشكل مثالي مع صوص زيجي القلاس الغني

سمك بالصوص الاحمر

طبق لذيذ يجمع بين نكهة السمك الطرية والصوص الحار الغني بالتوابل

طاجن لحم مفروم

طبق شهى يجمع بين اللحم المفروم المتبل مع الخضروات والتوابل

لحم خضار

طبق متوازن يجمع بين قطع اللحم الطرية مع الخضروات الطازجة والمتنوعة

كبسة السعودية بالدجاج

وجبة غنية بالتوابل، حيث يتم طهي الأرز مع الدجاج المتبل بشكل مثالي

كفتة داوود باشا

طبق شهى يتكون من كرات اللحم المتبل والمطهوه في صوص الطماطم الغني بالتوابل

مكرونه بالصوص الاحمر

مكرونه لذيذة مغطاة بصلصة طماطم شهية دافئة

فيتوتشيني الفريدو

مكرونه كريمية غنية بالجبن وصوص كريفي لذيذ

دجاج و سمك و جمبري و لحم امستردا

الدجاج المشوي، السمك الطازج، الجمبري اللذيذ، ولحم الأمستردا الشهى

دجاج بدبس الرمان

طبق شهى يجمع بين نكهة الدجاج المشوي المتبل ولطف حلاوة دبس الرمان

برياني دجاج

طبق شهى ومتنوع، حيث يتناغم الأرز المعطر بالتوابل مع قطع الدجاج الطرية

سباغيتي لحم مفروم

طبق شهى يجمع بين المعكرونه الطرية وصلصة الطماطم الغنية مع اللحم المفروم المتبل

جمبري سوتيت

طبق بسيط ولذيذ، حيث يتم تحمير الجمبري في الزبدة والتوابل

دجاج زوكيني

طبق شهى يجمع بين قطع الدجاج الطرية وشرائح الزوكيني الطازجة

دجاج مكسيكي

طبق مليء بالنكهات الجريئة، حيث يتم تتبيل قطع الدجاج بتوابل مكسيكية حارة

أصابع الدجاج

وجبة خفيفة ولذيذة، حيث يتم تحضير قطع الدجاج الطرية والمغلقة بالتوابل المقرمشة



اوشن دايت



الفطور

اومليت بالخضار

طبق لذيذ يتكون من بيض مخفوق مع مزيج من الخضروات الطازجة

توست بالبيض المسلوق

وجبة بسيطة ولذيذة، حيث يتم تقديم البيض المسلوق على شرائح التوست المحمص

كلوب ساندويتش

وجبة لذيذة تتكون من طبقات من الدجاج المشوي، اللحم المقدد، الخس، والطماطم، مغطاة بصوص كريمي داخل خبز محمص

ساندويتش حلوم

وجبة لذيذة تجمع بين جبن الحلوم المشوي والخضروات الطازجة داخل خبز طري

ساندويتش تونة

وجبة خفيفة ولذيذة، تتكون من تونة متبلة مع الخضروات الطازجة والصوص الكريمي داخل خبز طري

ساندويتش فلافل

وجبة لذيذة تتكون من كرات الفلافل المقرمشة المحشوة داخل خبز الطاوة مع الخضروات الطازجة وصوص الطحينة

ساندويتش شكشوكة

وجبة لذيذة تجمع بين البيض المطهو مع الطماطم والتوابل الحارة داخل خبز طري

ساندويتش جبنة بيضاء

وجبة بسيطة ولذيذة، حيث تجمع بين الجبنة البيضاء الطازجة والخضروات المقرمشة داخل خبز طري

ساندويتش سبانخ

وجبة خفيفة ولذيذة، حيث يتم تقديم السبانخ الطازج أو المطهو مع الخضروات داخل خبز طري

ساندويتش بيض و أفوكادو

وجبة لذيذة وصحية، حيث يتناغم البيض المسلوق مع شرائح الأفوكادو الطازجة داخل خبز طري



اوشن دايت

السناكس



سلطة خضار

مزيج من الخضروات مع زيت الزيتون وعصير الليمون، لثمنحك طعامًا صحيًا ومنعشًا.

سلطة جرجير بالرمان

مزيج من الجرجير الطازج مع حبات الرمان، لثمنحك طعامًا خفيفًا ومنعشًا بنكهة حامضة وحلوة.

سلطة ايطالي

مكونة من جبن موزاريلا، زيتون وصوص إيطالي.

سلطة روكا

مكونة من أوراق الروكا الطازجة مع جبن البارميزان وزيت الزيتون

شورية خضار

حساء خفيف ولذيذ، مليء بالخضروات الطازجة والتوابل.

شورية شعيرية

حساء دافئ ولذيذ، يحتوي على شعيرية ناعمة في مرق غني بالتوابل

شورية الشوفان

حساء دافئ وكريمي، يجمع بين نكهة الشوفان الغني والتوابل الخفيفة

شورية الفطر

حساء كريمي ولذيذ، تجمع بين نكهة الفطر الغنية والمرق الناعم

سلطة مكسيكي

طبق مفعم بالنكهات، يتكون من الفاصوليا، الذرة والطماطم، مع لمسة من الليمون والتوابل المكسيكية

سلطة سيزر

مزيج من الخس مع جبن بارميزان، خبز محمص وصوص كريمي لذيذ.

سلطة شمندر بالرمان

سلطة الفتوش الشهية مع الرمان

سلطة يوناني

مكونة من الطماطم، الخيار، الزيتون، والجبن الفيتا مع زيت الزيتون

شورية عدس

حساء دافئ ومغذي، مع نكهة غنية من العدس والتوابل

شورية طماطم

حساء كريمي ولذيذ، يتميز بنكهة الطماطم الطازجة والتوابل الدافئة

شورية بروكلي

حساء كريمي ولذيذ، مليء بنكهة البروكلي الطازج مع التوابل الكريمة

شورية السي فود

حساء غني ولذيذ، مليء بنكهات المأكولات البحرية الطازجة والتوابل

سلطة الفتوش

طبق منعش ولذيذ، يتكون من مزيج من الخضروات الطازجة

سلطة تبولة

مزيج من البرغل، البقدونس، الطماطم، والبصل مع عصير الليمون وزيت الزيتون

سلطة خضراء

مكونة من خضروات طازجة مع زيت الزيتون وعصير الليمون.

سلطة الماني

مكونة من مخللات الخيار والبصل مع صوص الخردل

سلطة لبننة

مزيج من اللبننة الكريمة مع زيت الزيتون والأعشاب الطازجة

شورية بصل

حساء دافئ وغني بنكهة البصل مع مرق لذيذ

شورية دجاج

حساء دافئ ولذيذ، يتميز بنكهة الدجاج الطرية مع الخضروات والتوابل

شورية لسان العصفور

حساء دافئ ولذيذ، يحتوي على لسان العصفور الناعم في مرق غني بالنكهات