Saldwich

سالدوش

Choose Balance, Choose Saldwich

MENU

English

عـربـي

التصنيفات

السلطات

الوجبات والساندوتشات

بوكسات الجمعات

الفطور

المشروبات

الاطباق الجانبية

الساندوتشات والشوربة

وجبات الجيم



للوصول السريع الى التصنيف المطلوب

ما عليك سوى النقر عليه

الفطور

Choose Balance, Choose Saldwich





كرنشي فيتشيز

خبز البيقل الشهي
محشو بجبنة الفيتا وشرائح
الزيتون الأسود والبقدونس
مـــــع عين الجمل والخس

443 CAL

17 ﷼

ترافل إيق

خبز البيقل الشهـــي
محشو بالبيض الطـازج
مـــــع صوص الترفل
وجـــوز الهند المبشور



588 CAL

17 ﷼

بيقل البيض والجبن

خبز البيغل الشهي محشو
بالبيض الطـــــازج والجبنة

525 CAL

14.95 ﷼



ساندوتش فلافل

فلافل، صوص الطحينة
طماطـــــم ،بقدونس

605 CAL

#13



سبايسي تونا

تونا حـــاره ،مانجو سويت شيلي
هلابينو، خره ، جزر، فلفل الـــوان
زيت زيتــون ، ليمون ، بهارات حاره
بقـــدونس ، مايونيز لايت و جرجير

476 CAL

#22



الساندوشات

Choose Balance, Choose Saldwich



صدور دجاج

خبز تورتيلا صدور دجاج

خس, طماطم, صوص السيزر

441 CAL

19 ﷼



شاورما مشوية

شرائح دجاج مشوية

بطاطس, مخلل, مايونيز بالثوم

413 CAL

16 ﷼



ستيك لحم بالجبن

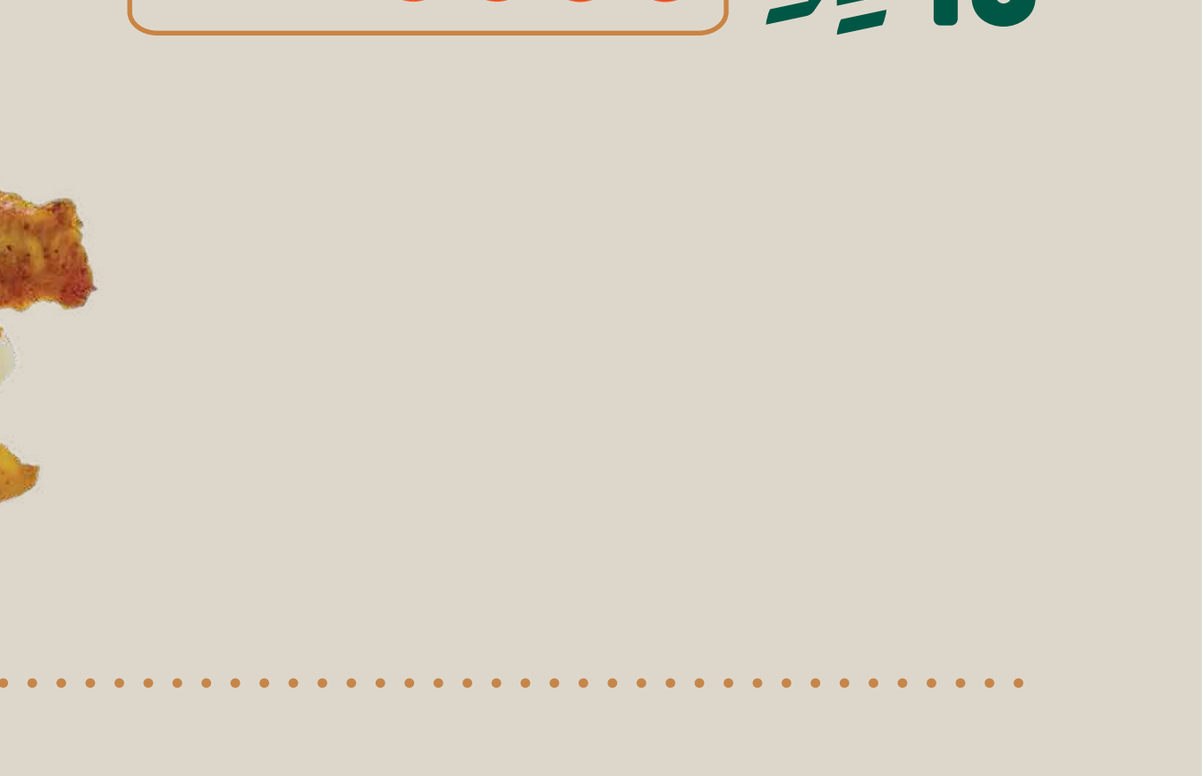
خبز تورتيلا ,ستيك لحم

فلفل أخضر, شرائح بصل

خس, طماطم, مايونيز , جبنة

421 CAL

24.50 ﷼



ساندوتش هوت شوت

ساندوتش صدور الدجاج الحـــــــار، مع سلطة أوكرنشي الحـــارة ورقائق البطاطس بنكهة الكاجون

20 ﷼



حلومي مشوي



خضـــــروات مشويه, (باذنجان (فلفل أخضر, كوسه, بصـــــل جبنة حلومـــــــــي مشويه صـــــــوص الرانش الأخضر

18 ﷼

447 CAL

كلوب ساندوتش



خبـــــــــز توست 3 شـــرائح دجـــــــاج مشوي روست بيف مدخن, بيض مسلـــــــــوق خس طماطم, مايونيز، جبنة, مربى توت

467 CAL

24.50 ﷼

برايم ستيك



لحم ستيك ، بصل مكرمل مزيج مـــــــــن الاجبان زعتر ، زيت زيتـــــــــون

652 CAL

33 ﷼

تشكن لو

دجاج بالبافلو، خس ايسبرغ
أوراق الجرجير الصغيـــــــرة
صوص الثوم، درسينج مميز

530 CAL

24



تشكن كيو

دجاج بالباربيكيو، مزيج من الأجبان
بصل مكرمل، شريحة من جبن الشيدر
زبت الزيتون، فلفل رومـــــــي أخضر

563 CAL

24



دجاج بيستو

دجاج، صلصة بيستو، جبنة
موزاريلا ، خس، طماطـــم

488 CAL

24



دجاج بزيتون التابيناد

دجاج، معجون الزيتون

جبنة موزاريلا، خس، طماطم

403 CAL

24

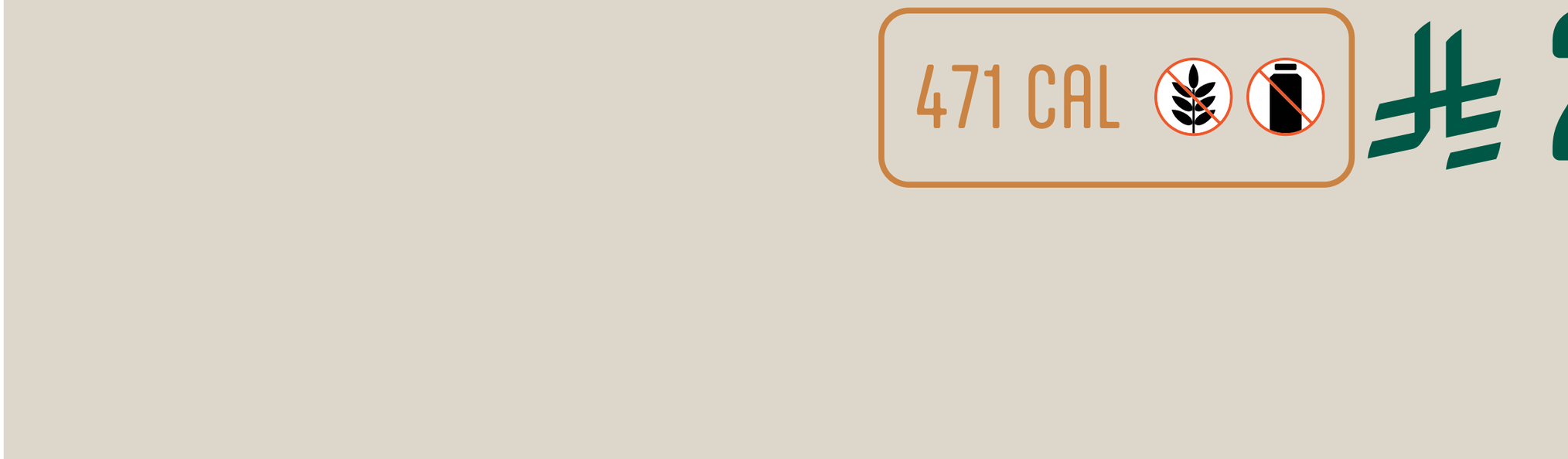


كاساديا الدجاج

قطع صدور الدجاج مع جبنة الموزاريلا

471 CAL

22



وجبات فردية

Choose Balance, Choose Saldwich



سنقل بوكس

ساندوتش + شوربة

تشبس + صوص

34 ﷼

starting from



هوت شوت

ساندوتش صدور دجاج سبايسي

سلطة أوكرنشي سبايسي + تشيبس كاجن

39 ﷼

1059 CAL



راب دجاج زيرو

ساندوتش بخبز التورتيـــــــلا

محشـــــو بصدور الدجاج، الخس

المخلل، الجبن المـــــــــدخن

وصـــــــوص كاتشب هاينز زيرو

بدون سكر مضـــــاف، يُقدم مع

رقائق البطاطس وصوص كاتشب

هـــــــــاينز زيرو للتغميس

(بـــــــــدون سكر مضاف)

26 ﷼

602 CAL



کرانش
بانش

Choose Balance, Choose Saldwich



أوكرنشي



دجـــــــــــاج روزماري

خس رومين مقرمـــــــــش

أوراق الجرجير الطـــــــازجة

بـــــــــامية مقرمشة

جـــــوز مكرمل - جزر مبشور

فلفل ملون -رمان - جبنة فيتا

مزيج مـــن الخضار المقرمشة

اوكرنشـــــــــي درسينج

747 CAL

34.95 ﷼

أوكرنشي سبايسي

دجاج بالروزمـــاري، خس روماني مقرمش

جرجير طازج، بامية مقرمشة، جوز مكرمل

جزر مبشور، فلفل ألـــــوان، حبوب الرمان

جبنة فيتـــــــــــا، خلطة القرمشة

.وصوص أوكرنشي الحـــــــــــار



35.95 ﷼

روستي كرنش

دجـــاج بالروزماري، خس روماني

مقرمش جرجير طـــــازج، بامية

مقرمشة، جـــــــوز مكرمل جزر

مبشور، فلفل ألوان، حبوب الرمان

جبنة فيتـــــــا، خلطة القرمشة

وصوص أوكرنشي الحـــــــار

960 CAL

34.95 ﷼





كرنش كيو

دجـــــــــاج روزماري

خس أيسبرغ مقـــــرمش

أوراق الجرجير الطـــــازجة

خس أحمر - بيكان مكرمل

أناناس محمص -رقائـــق

جـــوز الهند المقرمشة

جبنة فيتا - مزيج مـــــن

الخضـــــــار المقرمشة

كرش كيـــــو درسينج

789 CAL

34.95 ﷼

كرنشيلي - سلمون

سلمـــون مكرمل - الخس الأيسبرغ المقرمش

أوراق الجرجير الصغيرة - الخس الأحمـر والأخضر

رمان مجفف - ملفـــــــــوف أحمر مقرمش

فلفل أحمر وأصفر - طماطـــــــــــم الكرز

مزيج مـــــــــــــن الخضار المقرمشة

صلصة كاليفورنيا وصلصة مانجو الحلوة والحارة

378 CAL

39.95 ﷼



السلطات

Choose Balance, Choose Saldwich



سلطة فتوش

خس، جرجير، طماطم، خيـــار
بقدونس، فلفل ألـــــوان
حبـــــــوب الرمان، ذرة
خبز محمص، سمـــــاق
وصوص الرمـــــــان

370 CAL / 710 CAL

23 ﷼ كبير | 16 ﷼ صغير



سلطة الشمندر

جرجير، شرائح الشمندر، عين الجمل
جبنة الفيتا، خـــــــل أبيض
صـــــوص الهوني ماسترد

319 CAL / 546 CAL

22 ﷼ كبير | 16 ﷼ صغير



سلطة العدس

جرجير، شرائـــح الشمندر
عين الجمـــل، جبنة الفيتا
خـــــــــل أبيض
صـــــوص الهوني ماسترد

239 CAL / 452 CAL

22 ﷼ كبير | 16 ﷼ صغير



سلطة سيزر بالدجاج

خس، خبـــز محمص، ذرة
دجاج، صـــــوص سيزر

368 CAL / 653 CAL

28 ﷼ كبير | 21 ﷼ صغير



تبولة الكينوا

بقدونس، طماطم، كينوا
بصـــــــــــــل، خس
صـــــــوص دبس الرمان

305 CAL / 539 CAL

24 ﷼ كبير | 16 ﷼ صغير



سلطة الحلومي

خس، جرجير،جبنة الحلومي، فلفل الوان
طماطم، خبزبالزعتر، صوص الرانش الأخضر

374 CAL / 549 CAL

28 ﷼ كبير | 21 ﷼ صغير

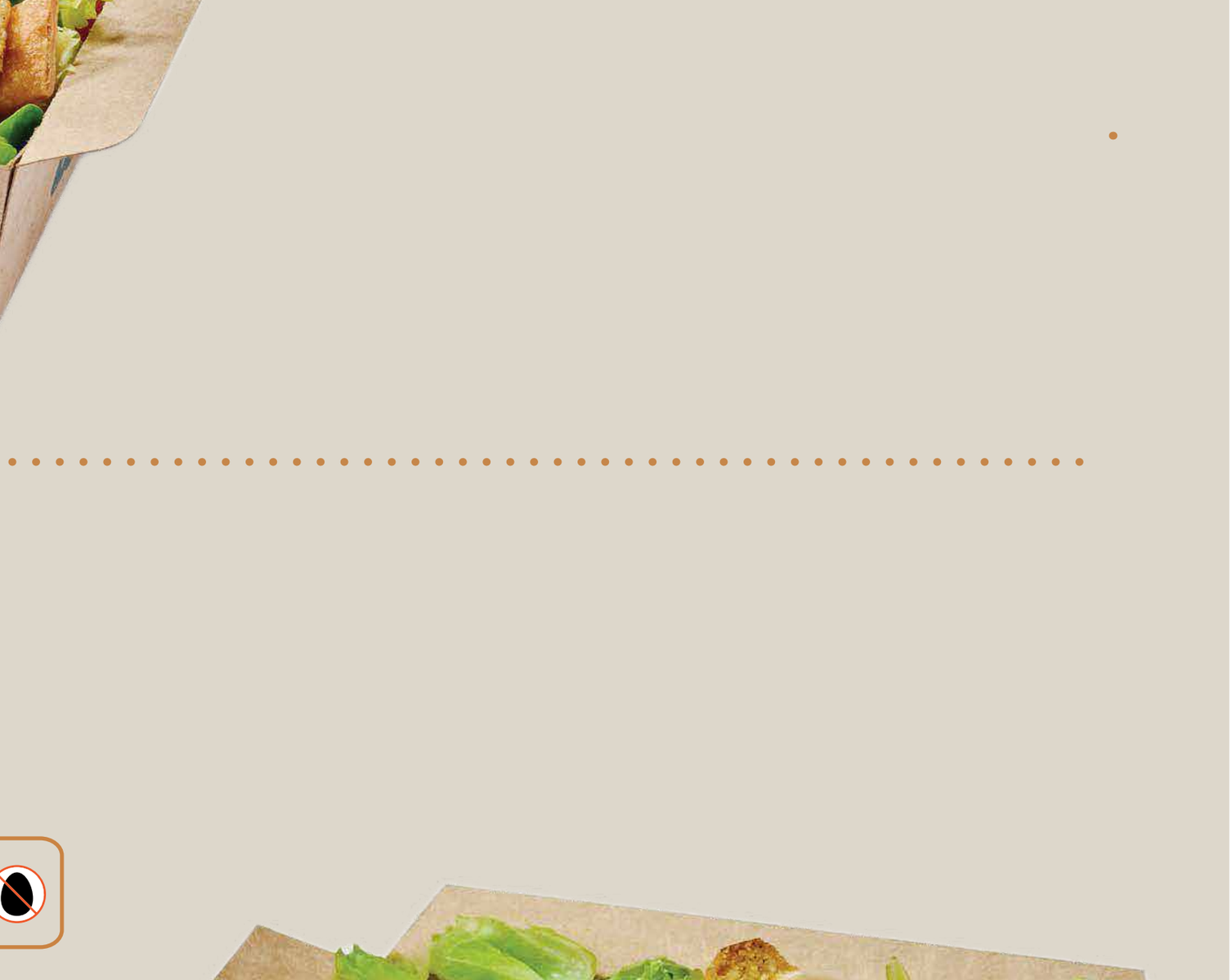


سلطة سيزر

خس، خبز محمـــــــص
ذرة، دجـــاج، صوص سيزر

299 CAL / 589 CAL

22 ﷼ كبير | 16 ﷼ صغير



وجبات الجيم

Choose Balance, Choose Saldwich



دجاج روزماري

صدور دجاج (١٥٠) جرام مع الروزماري والزعتر الطازج وزيت الزيتون
يقدم مع الأرز الأبيض اللذيذ (١٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

442 CAL

29.50 ﷼

اضافات

السعر لكل
50 جرام

دجاج بالروزماري	ارز ابيض	خضار مشوي
8 ﷼	2 ﷼	4 ﷼

القيم الغذائية	السعرات الحرارية	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
صدور دجاج	357	2.2 g	36.8 g	22.6 g
ارز ابيض	65	14 g	1.3 g	0.1 g
خضار مسلوق	20	3 g	1.1 g	0.3 g
المجموع	442	19.2 g	39.2 g	22.7 g



صدور الدجاج

١٥٠جرام أرز ، ٥٠ جرام صدور الدجاج، ٥٠ جرام خضروات مشوية

441 CAL

29.50 ﷼

اضافات

السعر لكل 50 جرام

دجاج اضافي
8 ﷼

ارز ابيض
2 ﷼

خضار مشوي
4 ﷼

القيم الغذاية	السعرات الحرارية	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
صدور دجاج	356	1.7 g	48.7 g	17.3 g
ارز ابيض	65	14 g	1.3 g	0.1 g
خضار مسلوق	20	3 g	1.1 g	0.3 g
المجموع	441	18.7 g	51.1 g	17.7 g



ستيك تندرولين

ستيك تندرلوين (١١٠) جرام مع الروزماري والزعتر الطازج وزيت الزيتون
يقدم مع الأرز الأبيض اللذيذ (١٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

405 CAL

38.50 ﷼

اضافات

السعر لكل
50 جرام

ستيك التندرولين	ارز ابيض	خضار مشوي
9 ﷼	2 ﷼	4 ﷼

القيم الغذائية	السعرات الحرارية	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
صدور دجاج	320	3.1 g	25.1 g	23.3 g
ارز ابيض	65	14 g	1.3 g	0.1 g
خضار مسلوق	20	3 g	1.1 g	0.3 g
المجموع	405	20.1 g	27.5 g	23.7 g



ستيك اللحم

١٥٠ جرام أرز ، ١١٠ جرام ستيك اللحم ، ٥٠ جرام خضروات مشوية

421 CAL

36.50 ﷼

اضافات

السعر لكل 50 جرام

ستيك اضافي	ارز ابيض	خضار مشوي
9 ﷼	2 ﷼	4 ﷼

القيم الغذاية	السعرات الحرارية	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون
صدور دجاج	336	3.5 g	38 g	17.9 g
ارز ابيض	65	14 g	1.3 g	0.1 g
خضار مسلوق	20	3 g	1.1 g	0.3 g
المجموع	421	20.5 g	40.4 g	18.3 g

الشوربة

Choose Balance, Choose Saldwich



شوربة القرع

القرع، الكريمة

البقدونس ,الكرفس

93 CAL

14.95



شوربة الدجاج والفطر

قطع الدجاج، كريمة ، الفطر، الذرة

192 CAL

14.95



شوربة الحريرة

حمص،لحم بقري

عدس، كرفس، بقدونس

زنجبيل، طماطم، شعيرية

155 CAL

14.95



بوكسات الجمعات

Choose Balance, Choose Saldwich



بوكس
الساندوتشات

تشكيلة ساندوتش 16قطعة
صدور دجاج، شاورما مشوية
حلومي مشوي، فلافـــــل
تشبس + صلصـــاتنا الخاصة



119 ﷼ 16ps | 89 ﷼ 8ps

بوكس الباقيت



تشكيلة مـــــن 15 قطعة
دجـــاج بيستو، دجـــاج بزيتون
التابيناد حلومي بزيتون التابيناد
تشبس صلصـــــاتنا الخاصة

119 ﷼

ديو بوكس

تشكيلة مـــن ساندوتش
16 قطعة مـــن شاورما
مشوية، صـــدور دجـــاج
(ستيك لحـــــم بالجبنة
تشيبس + صلصات الخاصة



139 ﷼ Regular | 109 ﷼ Mini

بوكس السلطات

12 كوب من سلطاتنا
المميز، تحضر لكم طازجة



109 ﷼ 12 cups | 79 ﷼ 6 cups

بول أوكرنشي

وعاء زجاجي مـــن السلطة
حسب اختيـــــــــــارك
يكفي من 6 إلى 8 أشخاص

139 ﷼



بول السلطة

وعاء زجاجي يكفي
ل 6 - 8 أشخاص حسب
اختيارك من نوع السلطة

109 ﷼



بوكس الشيبس

تشبس + 4 صوصات متنوعة

33 ﷼ 861 CAL



أصناف جانبية

Choose Balance, Choose Saldwich



شيبس

بطاطس تشبس يعد طـــازج
في مطاعمنا بنكهة مميزة
وقرمشة سالدوتش الخاصـة

287 CAL ﷼ 9.95



شيبس كاجن

رقائق بطاطس طازجة
تُحضّر يوميًا في فروعنا
تتميز بنكهة الكاجون الغنية
والقرمشة المميزة لسالدوتش

257 CAL ﷼ 10.95



بطاطس مقلية منزلية

بطاطس مقلي
يعد ويحضر طازجا في المطعم كل يوم

247 CAL ﷼ 9.95



كيكة التمر

3 قطع من كيكة التمر

82 CAL

10 ﷼

الصوصات



صوص الثوم

صوص السيزر

صوص الكينوا

صوص الطحينة

صوص الرانش الأخضر

صوص الخردل بالعسل

3 ﷼



المشروبات

Choose Balance, Choose Saldwich



ايرون دوز

مزيج من الفواكه الطازجة البنجر
الرمان، البرتقال، التفاح

131 CAL

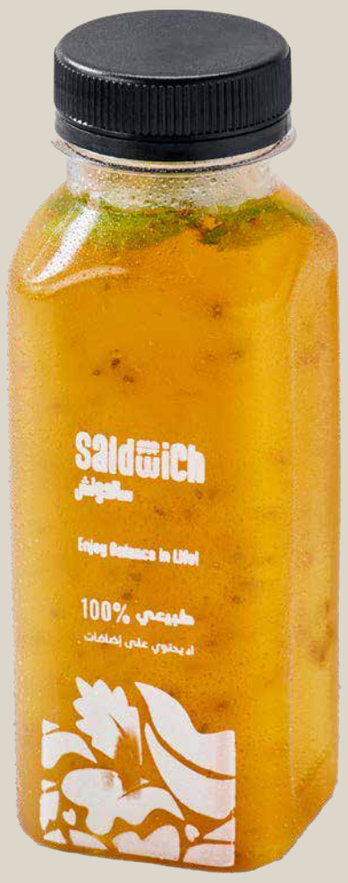
14.95 ﷼

اميو دوز

مزيج من التفاح واوراق النعناع
والليمون والزنجبيل وبذور الشيا

14.95 ﷼

211 CAL





عصير برتقال

عصير البرتقال الطازج

118 CAL

11 ﷼

مياه فوارة	مياه	زوي شاي مثلج باليمون والنعناع	مشروبات غازية
6 ﷼	2 ﷼	5 ﷼	5 ﷼

مسببات الحساسية

قد تحتوي بعض العناصر
على احد هذه المواد
المسببة للحساسية



البيـض ومنتجاتـه



الحليب و منتجاته



الحبـوب



الكرفس و منتجاته



الخردل و منتجـاته



المكسرات و منتجاتها



بذور السمسم و منتجاتها



الفول السوداني و منتاجاته



الأسماك و منتجاتها



فول الصويا و منتجاته



الترمس(لوبين) و منتجاته



الرخويات و منتجاتها



الكبريتيك



القشريات و منتجاتها



يحتاج البالغون الى ما معدله 2000 سعرة حرارية يوميا
وقد تختلف احتياجات السعرات الحرارية الفردية من شخص لاخر

بيانات غذائية اضافية متاحة عند التسجيل

نتمنى
لك
وجبة
شهية