



هنا فطورنا

فطورنا اليوم

قائمة الطهور

أفو-
توست



هنغري توست

أفو-توست

أفوكادو مطحون يقدم على خبز محمص متعدد الحبوب مع بيضتين مسلوقتين وسلطة خضراء مشكّلة.



P 18.51 | F 3.09 | C 43.89 | KCAL 449.25

39

بروتين تارتين هنغري وولفز

خبز محمص متعدد الحبوب مغطى بأفوكادو مطحون، سلمون مدخن، بيضتين مسلوقتين، صلصة بيستو وخضروات مشكّلة.



P 27.73 | F 2.83 | C 36.98 | KCAL 487.04

52

بيض وبس

شريحة لحم وبيض

شرائح لحم ستيك مغذى على العشب، وثلاث بيضات مخفوقة. يقدم مع مشروم مقلي، سبانخ، طماطم مشوية وخبز محمص متعدد الحبوب.



P 29.99 | F 1.98 | C 38.93 | KCAL 372.69

69

أومليت بياض البيض

أربع بيضات أومليت محشوة بجبنة الفيتا والسبانخ. يقدم مع سلطة خضراء مشكّلة وخبز محمص متعدد الحبوب.



P 25.93 | F 1.93 | C 34.99 | KCAL 282.90

42

بيض على طريقتك

ثلاث بيضات (اختيارك من مسلوق، أو مخفوق، أو أومليت). يقدم مع خبز محمص متعدد الحبوب، فطر مقلي، طماطم مشوية وسبانخ مقلية.



P 19.19 | F 3.53 | C 40.93 | KCAL 372.69

39

بيض بنديكت

بيضتان مسلوقتان تقدمان مع لحم العجل المقدد على ماغن انجليزي المحمصة، مع صلصة هولنديز الكلاسيكية وسلطة خضراء مشكّلة.

P 27.32 | F 1.75 | C 28.78 | KCAL 466.73

صلصة هولنديز

P 2.65 | F 0.00 | C 0.9 | KCAL 264.50

47

البيض الملكي

بيضتان مسلوقتان تقدمان على ماغن انجليزي محمص مع جبنة كريمة الليمون كونفيت، سلمون مدخن وصلصة هولنديز. تقدم مع سلطة خضراء مشكّلة.



P 25.74 | F 2.19 | C 30.35 | KCAL 368.01

صلصة هولندية

P 2.65 | F 0.00 | C 0.9 | KCAL 264.50

55

بيض فلورنتين

بيضتان مسلوقتان تقدمان على ماغن انجليزي محمص مع سبانخ مقلية وصلصة هولنديز تقدم مع سلطة خضراء مشكّلة.

P 19.33 | F 2.54 | C 31.76 | KCAL 310.88

صلصة هولندية

P 2.65 | F 0.00 | C 0.9 | KCAL 264.50

47

كرواسون بيض بالقمح الكامل

كرواسون قمح كامل محشو ببيضتين مخفوقتين، ديك رومي، طماطم وجبنة سويسرية. يقدم مع سلطة خضراء مشكّلة.

P 25.40 | F 7.65 | C 31.22 | KCAL 476.98



49



أومليت
بياض البيض

المذاق الشرقي

شكشوكة هنغري وولفز

صلصة طماطم متبلة لذيذة تقدم مع ثلاث بيضات، فلفل حلو وبصل أبيض مطهو ببطء.

P 17.92 | F 6.75 | C 45.69 | KCAL 418.34

لفائف الجبنة والزعر

لفائف من خبز التورتيا مخبوزة بالفرن مع جبنة موزاريلا، زعر، أوراق جرجير بري ومسحوق السماق.

P 23.61 | F 3.99 | C 31.56 | KCAL 428.49

أطيب مع

سلمون مدخن

P 7.31 | F 0 | C 0 | KCAL 46.80

بيض

P 6.25 | F 0 | C 0.35 | KCAL 71.50

جبنة سويسرية

P 10.00 | F 0 | C 1.70 | KCAL 156.40

سبانخ

P 1.14 | F 0.33 | C 1.56 | KCAL 13.85

لحم عجل مقدم

P 13.33 | F 0 | C 0 | KCAL 240

فطر

P 1.09 | F 0.56 | C 1.66 | KCAL 9.72

جبنة فيتا

P 2.17 | F 0 | C 0.80 | KCAL 27.60

ديك رومي مدخن

P 11.80 | F 0 | C 1.70 | KCAL 147.20

أفوكادو

P 0.80 | F 0.72 | C 1.28 | KCAL 82

خبز محمص متعدد الحبوب

P 8.68 | F 4.81 | C 28.17 | KCAL 172.25

حطي فرسك

أساي تروبيكانا

توت أساي مغطى بالفراولة، التوت البري، المانجو، بذور الشيا، التوت الأسود، الموز والجرانولا

P 7 | F 13.53 | C 32 | KCAL 285

سلطة فواكه

مزيج من البرتقال، الكيوي، العنب، الفراولة، التوت الأزرق والتوت الأسود.

P 2.57 | F 11.22 | C 76.58 | KCAL 298.07

وعاء جرانولا

جرانولا محلية الصنع تقدم مع التوت المشكل، كومبوت التوت، القرقة، بذور الشيا وزبادي يوناني.

P 12.33 | F 7.82 | C 40.86 | KCAL 329.43

شوفان متبل

ساخن أو بارد حسب الاختيار، شوفان مقطع منقوع في حليب اللوز، تفاح القرقة، جوز البقان والتوت الأسود. يقدم مع شراب القيقب.

P 12.33 | F 7.82 | C 40.86 | KCAL 329.43

أضف مغرفة من بروتين الحليب الأساسي

P 7.45 | F 9.14 | C 65.44 | KCAL 396.83

بانكيك كلاسيك

P 14.14 | F 2.2 | C 69.74 | KCAL 421.88

بانكيك كلاسيك مع اختيارك من

شراب القيقب العضوي

P 0.02 | F 0 | C 33.52 | KCAL 130

جاناش الشوكولاتة

P 1.12 | F 0 | C 27.65 | KCAL 122.40

كومبوت التوت المشكل مع فروسيتينج الليمون

P 4.33 | F 1.17 | C 13.38 | KCAL 163.48

كرواسون بيض
بالقمح الكامل

بيض على
طريقك

بيض فلورنتيني

قائمة المشروبات

وعاء جرانولا



شوفان
متبل



أساسي
تروبيكانا



بانكيت
كلاسيك



السموزيات

29

سموزي الفراولة والموز

فراولة، موز، حليب اللوز وعسل.

P 2.39 | F 1.64 | C 52.96 | KCAL 231.70



22

سموزي المانجو

مانجو، حليب خالي الدسم، عسل وماء زهر البرتقال.

P 6.47 | F 0.19 | C 21.36 | KCAL 112.20



24

سموزي الطاقة

موز، تمر، حليب اللوز، لوز مطحون وقرفة.

P 2.09 | F 4.19 | C 21.05 | KCAL 128.90



26

سموزي الأفوكادو

أفوكادو، موز، حليب خالي الدسم وعسل.

P 3.25 | F 17.26 | C 41.33 | KCAL 336.60

30

سموزي بلاك اوت

إسبريسو، زبدة اللوز، تمر، حليب اللوز، هيل.

P 11.97 | F 29.42 | C 30.12 | KCAL 405.30



العصائر

طبيعية وطازجة 100%

عصير برتقال

P 3 | F 0 | C 27 | KCAL 115.5

ذا هالك

شمر، كرفس، كمثرى وتفاح أخضر.

P 3 | F 0 | C 27 | KCAL 115.5

إنيرجي تشارج

شمندر، جذور الزنجبيل الطازج، تفاح أخضر، كمثرى وجزر.

P 3 | F 0 | C 21 | KCAL 115.5

جو جرين

تفاح أخضر، خيار، كرنب، سبانخ طازجة وليمون.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

سترايز كول

أناناس طازج، فراولة وبوبا الفراولة.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

ديتوكسفاير

شمر، كرفس، خيار، زنجبيل وأوراق نعناع طازجة.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

ليمون بالنعناع

P 000 | F 0 | C 21 | KCAL 99

بروتين الوحوش

مشروبات بروتين محل الحليب 100%

الخيارات: ديماتيز + 8.00 | 100% واي أيزو+ 5.00 | نباتي + 8.00

بيرفورم

ماء جوز الهند، بروتين الحليب بالفانيليا، زبدة اللوز، قرفة، موز، سبانخ وتمر.

P 34.77 | F 8 | C 40.9 | KCAL 554.71

فورتيفاي

كيل، أفوكادو، سبيرولينا، حليب اللوز، وبروتين الحليب بالفانيليا. مغطى باللوز المشور وتوت الخوجي.

P 28.57 | F 20.67 | C 12.81 | KCAL 350.56

ألموند شيك

زبدة اللوز، زيت جوز الهند، حليب جوز الهند وبروتين الحليب بالشوكولاتة، مغطى ببذور الكتان ورقائق الشوكولاتة.

P 34.07 | F 5 | C 21.92 | KCAL 573.19

كول-ادا

أناناس، حليب جوز الهند، بروتين الحليب بالفانيليا، أوراق سبانخ صغيرة ورقائق جوز الهند. مغطى بجوز الهند المحمص والأناناس.

P 23.24 | F 4.8 | C 16.01 | KCAL 199.48

كوكيز أند كريم بلاست

شوفان، رقائق شوكولاتة، بروتين الحليب بالفانيليا، حليب اللوز ومسحوق الماتشا.

P 37.37 | F 0.24 | C 12.87 | KCAL 186.11

ذا بومب

أفوكادو، زبدة الفول السوداني، عشب القمح، حليب اللوز وبروتين الحليب بالفانيليا. مغطى ببذور اليقطين.

P 40.31 | F 5 | C 21.28 | KCAL 638.81

كاشيو شيك

زبدة الكاجو، حليب اللوز، موز، تمر، ملح البحر وبروتين الحليب بالشوكولاتة.

P 32.73 | F 2 | C 47.35 | KCAL 543.145

بي بي شيك

زبدة الفول السوداني، موز، بروتين مص الحليب بالفانيليا، حليب اللوز، ملح البحر، عسل وجرانولا.

P 37.22 | F 4.5 | C 46.53 | KCAL 597.00

إجنات

توت مشكل، حليب منزوع الدسم، بروتين الحليب بالفانيليا، عسل وزبادي.

P 28.98 | F 3.1 | C 31.93 | KCAL 254.25

أساي شيك

أساي مجمد، توت مشكل، برتقال طازج، موز وبروتين الحليب بالفانيليا.

P 23.49 | F 2.3 | C 37 | KCAL 264.6

أبل شيك

تفاح أحمر، حليب منزوع الدسم، بروتين الحليب بالفانيليا، بذور الكتان المحمصة ومسحوق القرفة.

P 27.5 | F 2.5 | C 21.75 | KCAL 211.8

ماتشا شيك

لب المانجو، زنجبيل، ليمون، كاجو، ماتشا، حليب جوز الهند وبروتين الحليب بالفانيليا.

P 28 | F 0.2 | C 13 | KCAL 226

كمان بروتين (25ج)

محل الحليب

P 18.5 | F 1.6 | C 1.6 | KCAL 94.75

محل الحليب المعزول

P 20.16 | F 0.81 | C 2.42 | KCAL 96.77

ديماتيز

P 20.83 | F 00 | C 0.83 | KCAL 91.67

بروتين نباتي

P 16.67 | F 1.39 | C 2.78 | KCAL 90.82

مشروبات ساخنة وباردة

100% أزيكا

سنجل إسبريسو

P 0.4 | F 0.5 | C 0.5 | KCAL 2.7

دبل إسبريسو

P 0.07 | F 0.11 | C 1 | KCAL 5.4

أميريكانو (ساخن أو مثلج)

P 0.07 | F 0.11 | C 1 | KCAL 5.4

كابتشينو (ساخن أو مثلج)

P 3.07 | F 0 | C 1 | KCAL 62.40

لاتيه (ساخن أو مثلج)

P 3.04 | F 0 | C 0.5 | KCAL 59.7

فلات وايت

P 3.07 | F 0 | C 1 | KCAL 62.40

ماكياتو

P 0.94 | F 0 | C 0.5 | KCAL 19.8

كورتادو

P 5.4 | F 0 | C 5.13 | KCAL 120

بيكولو

P 1.84 | F 0 | C 0.5 | KCAL 36.9

سبانش لاتيه (ساخن أو مثلج)

P 5.45 | F 0 | C 17.32 | KCAL 158.7

لاتيه الكركم (ساخن أو مثلج)

P 1.80 | F 0 | C 15.55 | KCAL 146.34

شوفان متبل

ماتشا لاتيه (ساخن أو مثلج)

P 13.0 | F 0 | C 10.0 | KCAL 107.0

شوكولاتة ساخنة

P 11.87 | F 14 | C 31.04 | KCAL 151.91

شاي وولفز الخاص (ساخن أو مثلج)

P 2.09 | F 1.01 | C 62.17 | KCAL 257.20

تشكيلة الشاي

اختيارك المفضل من الشاي

مشروبات غازية

اختيارك المفضل من المشروبات الغازية

المياه

مياه محلية

مياه مونفيزو الطبيعية المعدنية

مياه مونفيزو المعدنية الطبيعية الفوارة

مياه معدنية الكالين أيونيز Acti PH

500 مل 1 لتر


5

18 9

18 9

15 600 مل

أساي تروبيكانا

 [hungrywolvesme](#)