



هنا
فطورنا

فطورنا اليوم



أومليت
بياض البيض

قائمة الفتور

أفو-
توست



47

بيض بنديكت

بيضتان مسلوقتان تقدمان مع لحم العجل المقدد على مافن إنجليزي المحمص، مع صلصة هولانديز الكلاسيكية وسلطة خضراء مشكّلة.

P 27.32 | F 1.75 | C 28.78 | KCAL 466.73

صلصة هولانديز

P 2.65 | F 0.00 | C 0.9 | KCAL 264.50

55

البيض الملكي

بيضتان مسلوقتان تقدمان على مافن إنجليزي محمص مع جبنة كريما 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

47

بيض فلورنتيني

بيضتان مسلوقتان تقدمان على مافن إنجليزي محمص مع سبانخ مقليّة 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

49

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

هنغري توست

أفو-توست

39

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

52

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

بيض وبس

69

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

42

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

39

بيض على طريقتك

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

🍷 🍷

P 19.19 | F 3.53 | C 40.93 | KCAL 372.69

كرواسون بيض
بالقمح الكامل



بيض على
طر بقتك



بيض فلورنتين



طبي فريسك

62 **أساي تروبيكانا**
توت أساي مغطى بالفراولة، التوت البري، المانجو، بذور الشيا، التوت الأسود، الموز والجرانولا
P 7 | F 13.53 | C 32 | KCAL 285

49 **سلطة فواكه**
مزيج من البرتقال، الكيوي، العنب، الفراولة، التوت الأزرق والتوت الأسود.
P 2.57 | F 11.22 | C 76.58 | KCAL 298.07

42 **وعاء جرانولا**
جرانولا محلية الصنع تقدم مع التوت المشكل، كومبوت التوت، القرفة، بذور الشيا وزبادي يوناني.
P 12.33 | F 7.82 | C 40.86 | KCAL 329.43

39 **شوفان متبل**
ساخن أو بارد حسب الاختيار. شوفان مقطع منقوع في حليب اللوز، تفاح القرفة، جوز البقان والتوت الأسود. يقدم مع شراب القيقب.
P 12.33 | F 7.82 | C 40.86 | KCAL 329.43

12 **أنف مغرفة من بروتين الحليب الأساسي**
P 7.451 | F 9.14 | C 65.44 | KCAL 396.83

45 **بانكك كلاسيك**
P 14.14 | F 2.2 | C 69.74 | KCAL 421.88

بانكك 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 فروسينج الليمون
P 4.33 | F 1.17 | C 13.38 | KCAL 163.48

المذاق الشرقي

45 **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

29 **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 الجبوب

P 8.68 | F 4.81 | C 28.17 | KCAL 172.25

شوفان
متبل

آساي
ترويكانا



بانكيه
كلاسيك

وعاء جرانولا



قائمة المشروبات

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%

22 عصير برتقال

P 3 | F 0 | C 27 | KCAL 115.5

22 ذا هالك

شمر، كرفس، كمثرى وتفاح أخضر.

P 3 | F 0 | C 27 | KCAL 115.5

24 إنبرجي تشارج

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

P 3 | F 0 | C 21 | KCAL 115.5

24 جو جرين

تفاح أخضر، خيار، كرنب، سبانخ طازجة وليمون.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

25 سرايز كول

أناناس طازج، فراولة وبوبا الفراولة.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

25 ديتوكسفاير

شمر، كرفس، خيار، زنجبيل وأوراق نعناع طازجة.

P 3 | F 0 | C 33 | KCAL 128

20 ليمون بالنعناع

P 000 | F 0 | C 21 | KCAL 99

شوفان متبل



22 ماتشا لاتييه (ساخن أو مثلج)

P 13.0 | F 0 | C 10.0 | KCAL 107.0

22 شوكولاتة ساخنة

P 11.87 | F 14 | C 31.04 | KCAL 151.91

22 شاي وولفز الخاص (ساخن أو مثلج)

P 2.09 | F 1.01 | C 62.17 | KCAL 257.20

تشكيلة الشاي
اختيارك المفضل من الشاي

16

مشروبات غازية

12 اختيارك المفضل من المشروبات الغازية

1 لتر 500 مل

المياه

5 مياه محلية

18 9 مياه مونفيزو الطبيعية المعدنية

18 9 مياه مونفيزو المعدنية الطبيعية الفوارة

15 600 مل مياه معدنية الكالين أيونيز Acti PH

مشروبات ساخنة وباردة

100% أرابيكا

15

سنجل إسبريسو

P 0.4 | F 0.5 | C 0.5 | KCAL 2.7

19

دبل إسبريسو

P .07 | F .11 | C 1 | KCAL 5.4

19

أميريكانو (ساخن أو مثلج)

P 0.07 | F 0.11 | C 1 | KCAL 5.4

20

كابتشينو (ساخن أو مثلج)

P 3.07 | F 0 | C 1 | KCAL 62.40

20

لاتييه (ساخن أو مثلج)

P 3.04 | F 0 | C 0.5 | KCAL 59.7

20

فلات وايت

P 3.07 | F 0 | C 1 | KCAL 62.40

19

ماكياتو

P 0.94 | F 0 | C 0.5 | KCAL 19.8

19

كورتادو

P 5.4 | F 0 | C 5.13 | KCAL 120

20

بيكولو

P 1.84 | F 0 | C 0.5 | KCAL 36.9

22

سبانش لاتييه (ساخن أو مثلج)

P 5.45 | F 0 | C 17.32 | KCAL 158.7

22

لاتييه الكركم (ساخن أو مثلج)

P 1.80 | F 0 | C 15.55 | KCAL 146.34

35

بي بي شيك

زبدة الفول السوداني، موز، بروتين مصلي الحليب بالفانيليا، حليب اللوز، ملح البحر، عسل وجراثولا.

P 37.22 | F 4.5 | C 46.53 | KCAL 597.00

38

إجنات

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

P 28.98 | F 3.1 | C 31.93 | KCAL 254.25

39

أساي شيك

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

P 23.49 | F 2.3 | C 37 | KCAL 264.6

35

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

39

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)

12

محل الحليب

P 18.5 | F 1.6 | C 1.6 | KCAL 94.75

14

محل الحليب المعزول

P 20.16 | F 0.81 | C 2.42 | KCAL 96.77

16

ديماتيز

P 20.83 | F 00 | C 0.83 | KCAL 91.67

16

بروتين نباتي

P 16.67 | F 1.39 | C 2.78 | KCAL 90.82

بروتين الوحوش

مشروبات بروتين محل الحليب 100%

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

40

بيرفورم

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

P 34.77 | F 8 | C 40.9 | KCAL 554.71

41

فورتيفاي

كيل، أفوكادو، سيبرولينا، حليب اللوز، وبروتين الحليب بالفانيليا. مغطى باللوز المبشور وتوت الغوجي.

P 28.57 | F 20.67 | C 12.81 | KCAL 350.56

37

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

39

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

39

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

41

ذا بوهب

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

37


كاشيو شيك

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

P 32.73 | F 2 | C 47.35 | KCAL 543.145

أساي
ترويكانا



 [hungrywolvesme](#)