



من فخرنا  
وولفنا

الغداء والعشاء

سلطة الكينوا  
والشمندر



سلطة المانجو  
التايلاندية



سلطة  
السوبرفود



# قائمة الغداء والعشاء



## الساندويشات

يتم تقديم جميع الساندويشات مع سلطة خضراء، مشكّلة أو بطاطا مقليّة بالهواء

### 55 ساندويش دجاج هنغري وولفز

خبز محمص متعدد الحبوب مع دجاج مدخن بالمايونيز، بيض، أفوكادو مطحون، جبنة سويسرية، لحم عجل مقعد، شريحة طماطم، مخلل خيار وخس جوهرة صغير.



P 44.57 | F 3.64 | C 54.04 | KCAL 871.9

### 51 لفائف التورتيا النباتية

جبنة سويسرية ذاتية، فطر مقلي وأوراق جرجير برية.



P 20.42 | F 8.72 | C 68.73 | KCAL 515.41

### 64 ساندويش السلمون

سلمون مدخن اسكتلندي يقدم على خبز متعدد الحبوب مع كونفيت جبنة كريمة الليمون، نبات الكبر، جرجير بري وبصل مخلل.



P 23.54 | F 2.80 | C 46.72 | KCAL 353.96

### 65 برجر لحم بقري مزدوج

قطعتا لحم بقري أنجوس في خبز بطاطا بريوش مع جبنة سويسرية، بصل مكرومل، لحم عجل مقعد، طماطم، خيار مخلل، خس الجوهرة وصلصة الباربيكيو.

P 40.75 | F 0.74 | C 41.21 | KCA L742.56

### 51 برجر دجاج مشوي

صدر دجاج مشوي في خبز بطاطا بريوش يقدم مع خس، شريحة طماطم و صوص مايونيز كاجون.

P 44.29 | F 6.3 | C 72.87 | KCAL 712.89

## السلطات

### 50 سلطة سيزر هنغري وولفز

خس الجوهرة، أفوكادو وطماطم كرزية. مغطاة بجبنة البارميزان المبشورة، تقدم مع صلصة سيزر خفيفة وقطع خبز الذرة المحمص.

P 8 | F 3 | C 8 | KCAL 107

### 57 سلطة السوبرفود

سبانخ صغيرة، خس أخضر مشكل، كيل، كينوا عضوية، أفوكادو، تفاح أحمر، توت بري، جوز وبذور اليقطين. تقدم مع صلصة الخردل بالليمون.



P 9.04 | F 6.73 | C 28 | KCAL 333.35

### 52 سلطة الكينوا والشمندر

كينوا عضوية مع طبقة من الشمندر، جرجير بري، كزبرة، جبنة فيتا، صنوبر وطماطم كرزية. تقدم مع صلصة الليمون..



P 12.91 | F 7.38 | C 60.4 | KCAL 341.18

### 47 سلطة المانجو التايلاندية

كينوا عضوية مع طبقة من الشمندر، جرجير بري، كزبرة، جبنة فيتا، صنوبر وطماطم كرزية. تقدم مع صلصة الليمون.



P 7.51 | F 3.71 | C 16.41 | KCAL 216.01

## أطيب مع

### 17 دجاج مشوي إضافي

P 22.01 | F 0 | C 1.65 | KCAL 119.34

### 22 روبيان مشوي إضافي

P 18.96 | F 0 | C 0.50 | KCAL 99.54



سلمون بلسمي  
مخبوز



بارميچيانا  
الباذنجان



لحم بقرى  
تندولوين  
مشوى



# على الطريقة الإيطالية

اختر بين القمح الكلاسيكي أو الكامل

45

بيني

P 15.52 | F 3.58 | C 84.78 | KCAL 423.88

45

سباجيتي

P 10.37 | F 3.3 | C 55.22 | KCAL 282

## اختيارك من الملهات:

كريمة البيستو

P 5 | F 1 | C 8 | KCAL 312

الزبدة والجبنه

P 12.61 | F 0.11 | C 1.27 | KCAL 449.09

ملهه بيضاء

P 7.54 | F 0 | C 7.62 | KCAL 210.04

أرايياتا

P 2.21 | F 2.6 | C 7.28 | KCAL 79.91

69

ريسوتو الفطر

أرز كارنارولي مع الفطر البري المقلي وقطعة لحم العجل ديمي جلاس مغطى بالبشاميل النباتي.

P 23.75 | F 5.74 | C 90.08 | KCAL 722.88

17

إضافة دجاج مشوي

P 22.01 | F 0 | C 1.65 | KCAL 119.34

22

إضافة روبيان مشوي

P 18.96 | F 0 | C 0.50 | KCAL 99.54

# أطباق الأبطال

99

لحم بقري تندرلويين مشوي

200 جرام من لحم بقري تندرلويين، بطاطا مهروسة بالأعشاب وهليون مشوي، جزر صغير. يقدم مع صلصة الستيك الكلاسيكية.

P 45.39 | F 2.44 | C 23.62 | KCAL 450.64

89

سلمون بلسمي مخبوز

فيليه سمك السلمون الاسكتلندي مع طبقة البلسميك. يقدم مع الكينوتو الكريمي.

P 45.06 | F 2.63 | C 19.6 | KCAL 567.03

85

ستريبلوين تاجلياتا

شرائح لحم ستريبلوين مغطاة بالجرجير البري، طماطم كرزية، جبنة بارميزان مبشورة وقليل من خل البلسميك. يقدم مع بطاطا صغيرة مشوية بالروزماري.

P 41.64 | F 3.1 | C 26.54 | KCAL 506.22

55

بارميجيانا الباذنجان

باذنجان مخبوز بالفرن مع صلصة الطماطم والجبنه الإيطالية.

P 16.21 | F 5.46 | C 27.62 | KCAL 485.65

59

دجاج بالفطر

صدر دجاج مشوي مغطى بصوص مشروم بالميرمية. يقدم مع بطاطس مهروسة بالميرمية.

P 44.79 | F 1.32 | C 28.94 | KCAL 574.34

# أطباق جانبية

12

بطاطا مهروسة

P 2.97 | F 0.72 | C 24.31 | KCAL 157.58

14

بطاطا مقليه هوائياً

P 3.58 | F 3.60 | C 33.52 | KCAL 193.50

15

بطاطا حلوة مقليه هوائياً

P 3.10 | F 8.25 | C 51.08 | KCAL 388.5

12

أرز ياباني على البخار

P 3.85 | F 1.22 | C 43.93 | KCAL 188.76

14

خفرواوت محمّمة

P 2.90 | F 4.71 | C 9.28 | KCAL 56.80

19

فطر مقلي

P 2.72 | F 1.4 | C 4.14 | KCAL 24.3

12

بطاطا صغيرة محمّمة

P 1.93 | F 0.57 | C 17.65 | KCAL 82.54

14

سبانخ بالكريمة

P 7.04 | F 1.12 | C 5.15 | KCAL 156.60



ساندويش دجاج  
هنغري وولفز

ج 100 ج 50

## ألياف

10 5

### قرنييط

P 1.2 | F 0.46 | C 2.0 | KCAL 15.50

10 5

### بروكولي

P 4.40 | F 2.60 | C 1.80 | KCAL 33.00

26 13

### هليون

P 2.20 | F 2.10 | C 3.88 | KCAL 20.00

10 5

### جزر

P 0.95 | F 4.18 | C 5.55 | KCAL 33.22

10 5

### كول سلو

P 1.19 | F 2.14 | C 7.25 | KCAL 28.77

18

### سلطة ورقية

P 1 | F 4.84 | C 1.88 | KCAL 52.16

10 5

### سبانخ مقلية

P 2.85 | F 0.83 | C 3.89 | KCAL 34.63

18 9

### فطر مقلّى

P 2.72 | F 1.4 | C 4.14 | KCAL 24.3

ج 100 ج 50

## نشويات

12 6

### مكرونّة بيني بالقمح الكامل

P 11.0 | F 2.70 | C 73.20 | KCAL 354

10 5

### رز أبيض ياباني

P 2.57 | F 0.81 | C 29.29 | KCAL 125.8

15 8

### بطاط حلوة

P 2.03 | F 3.3 | C 20.85 | KCAL 126

10 5

### بطاطا صغيرة مدّهمة

P 1.8 | F 0.01 | C 17.5 | KCAL 81

ج 30

## الصلصات

8

### الخردل بالليمون

P 0.52 | F 0.06 | C 0.79 | KCAL 6.24

6

### زبدة الفول السوداني التايلاندية

P 0.63 | F 0.18 | C 1.4 | KCAL 20.06

6

### تشيميتشوري

P 0.9 | F 7.86 | C 4.43 | KCAL 90.75

MUSHROOM  
CHICKEN



## تكتكها مثل ما تحبها

أضف المزيد من الكربوهيدرات أو البروتين إلى الوجبات الرئيسية

(مع 100 جرام أو أكثر) لإعداد وجبتك المثالية

ج 100 ج 50

## بروتين

49 25

### شرائح ستريبلوين بقري مغذي على الأعشاب

P 21.9 | F 3.87 | C 0.01 | KCAL 122.00

49 25

### فيليه السلمون

P 25.79 | F 0 | C 0 | KCAL 193.44

17 9

### هدر دجاج

P 22.01 | F 0 | C 1.65 | KCAL 119.34

57 29

### لحم بقري تندلويين

P 23.90 | F 0 | C 0 | KCAL 331.00

22 12

### روبيان

P 18.96 | F 0.10 | C 0.50 | KCAL 99.54



برجر لحم بقرى  
مزدوج



45

## بانكيك كلاسيك

P 14.14 | F 2.2 | C 69.74 | KCAL 421.88

بانكيك كلاسيك مع  
اختيارك من

## شراب القيقب العنقوي

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  
فروستينج الليمون

P 4.33 | F 1.17 | C 13.38 | KCAL 163.48

## حلّي 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

62



49



42



39



12

أفف مغرفة من بروتين الحليب  
الأساسي

P 7.451 | F 9.14 | C 65.44 | KCAL 396.83

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

P 2.57 | F 11.22 | C 76.58 | KCAL 298.07

وجاء 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

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

بانكيك  
كلاسيك

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

### سنرايز 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**  
اختيارك المفضل من المشروبات الغازية

1 لتر 500 مل **المياه**

5 مياه محلية

18 9 مياه مونفيزو الطبيعية  
المعدنية

18 9 مياه مونفيزو المعدنية  
الطبيعة الفوارة

15 600 مل مياه معدنية الكالين أيونيز  
Acti PH

**مشروبات ساخنة وباردة**

100% أرابيكا

15 سنجل إسريسو  
P 0.4 | F 0.5 | C 0.5 | KCAL 2.7

19 دبل إسريسو  
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 مصّل الحليب بالفانيليا، حليب اللوز، ملح البحر، عسل وجرانولا.

38

## إجنات

توت مشكل، حليب منزوع الدسم، بروتين مصّل 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 مصّل الحليب بالفانيليا.

P 23.49 | F 2.3 | C 37 | KCAL 264.6

35

## أبل شيك

تفاح أحمر، حليب منزوع الدسم، بروتين مصّل اللبن بالفانيليا، بذور الكتان المحمّصة 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 مصّل اللبن 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 مصّل الحليب بالفانيليا، زبدة اللوز، قرفة، موز، سبانخ وتمر.

P 34.77 | F 8 | C 40.9 | KCAL 554.71

41

## فورتيفاي

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

P 28.57 | F 20.67 | C 12.81 | KCAL 350.56

37

## الموند شيك

زبدة اللوز، زيت جوز الهند، حليب جوز الهند وبروتين مصّل 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 مصّل 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 مصّل 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 مصّل 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 مصّل الحليب بالشوكولاتة.

P 32.73 | F 2 | C 47.35 | KCAL 543.145

أساي  
تروبيكانا



 [hungrywolvesme](#)