



هنا
فولف

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 كريمية 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 وصوص 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 بقري
تندولوين
مشوي



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 الطلحات:

كريمة البيستو

P 5 | F 1 | C 8 | KCAL 312

الزبدة والجبنّة

P 12.61 | F 0.11 | C 1.27 | KCAL 449.09

ملحة 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 تندرلوين مشوي

200 جرام من لحم بقري تندرلوين، 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، جبنّة 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 والجبنّة 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 مغيرة 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

قرنبيط

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

مكرونه ييني 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 مدحمة

P 1.8 | F 0.01 | C 17.5 | KCAL 81

ج 30

الملحقات

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 ستريلوين بقرى مغذى 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 بقرى تندرلوين

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 العفوي

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

حلي فريسك

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

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

أخف مغرفة من بروتين الحليب
الأساسي

P 7.451 | F 9.14 | C 65.44 | KCAL 396.83

بانكيك
كلاسيك

شوفان
متیل

آسای
تروییکانا



بانکیک
کلاسیک

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

شمّر، 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

شمّر، 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
الطبيعة الفوارة

15

600 مل

مياه معدنية الكالين أيونيز
Acti PH

مشروبات ساخنة وباردة

100% أرايكا

سنبلي إسبريسو

P 0.4 | F 0.5 | C 0.5 | KCAL 2.7

15

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

19

كابتشينو (ساخن أو مثلج)

P 3.07 | F 0 | C 1 | KCAL 62.40

20

لاتيه (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

20

ماكياتو

P 0.94 | F 0 | C 0.5 | KCAL 19.8

19

كورتادو

P 5.4 | F 0 | C 5.13 | KCAL 120

19

بيكولو

P 1.84 | F 0 | C 0.5 | KCAL 36.9

20

سبانش لاتييه (ساخن أو مثلج)

P 5.45 | F 0 | C 17.32 | KCAL 158.7

22

لاتيه الكركم (ساخن أو مثلج)

P 1.80 | F 0 | C 15.55 | KCAL 146.34

22

35

بي بي شيك

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

38

إجنات

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

P 23.49 | F 2.3 | C 37 | KCAL 264.6

35

أبل شيك

تفاح أحمر، حليب منزوع الدسم، بروتين مص اللبن 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 مص 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 مص الحليب بالفانيليا، زبدة اللوز، قرفة، موز، سبانخ وتمر.

P 34.77 | F 8 | C 40.9 | KCAL 554.71

41

فورتيفاي

كيل، أفوكادو، سبيروлина، حليب اللوز، وبروتين مص الحليب بالفانيليا. مغلى باللوز المبشور وتوت الغوجي.

P 28.57 | F 20.67 | C 12.81 | KCAL 350.56

37

ألموند شيك

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

P 34.07 | F 5 | C 21.92 | KCAL 573.19

39

كول-ادا

أناناس، حليب جوز الهند، بروتين مص الحليب بالفانيليا، أوراق سبانخ صغيرة ورقائق جوز الهند. مغلى 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 مص الحليب بالفانيليا، حليب اللوز ومسحوق الماتشا.

P 37.37 | F 0.24 | C 12.87 | KCAL 186.11

41

ذا بومب

أفوكادو، زبدة الفول السوداني، عشب القمح، حليب اللوز وبروتين مص الحليب بالفانيليا. مغلى 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 مص الحليب بالشوكولاتة.

P 32.73 | F 2 | C 47.35 | KCAL 543.145

أساي
تروبيكانا



 hungrywolvesme