



Our signature salad

اختر من سلطتنا

Soups

الشوربات

Protein Salad **سلطة البروتين**

خس - جرجير - دجاج - باذنجان مشوي - طماطم - فلفل مشوي - بطاطس مقمرة - بذور عباد الشمس - حمص - صوص الطحينية - صوص سالاد صوصيا

Grilled Chicken- Lettuce - Arugula - Grilled Eggplant - Tomatoes - Chickpeas - Grilled Pepper - Crispy Potatoes - Tahini Sauce- Salad saucia Sauce

390GM KCAL 357 ★ VEG

fitness gym **سلطة فيتنس جيم**

جرجير - لوز- كينوا - برغل - عدس - قرع مشوي - جبنة فيتا - شمندر صوص البلساميك

Arugula - Quinoa - Bulgur - Beetroot - Lentils - Roasted Pumpkin - Feta Cheese - Balsamic Dressing

500GM KCAL 333 ★ VEG

Antioxidant Salad **سلطة مضادات الأكسدة**

جرجير - بروكلي - أفوكادو - جزر - شمندر - حبوب اللوز الجوز المكمل - جبنة لبنه - صوص دبس الرمان

Arugula - Broccoli - Avocado - Carrot - Beetroot - Almonds - Candied Walnuts - Labneh Cheese - Strawberries - Pomegranate Molasses Dressing

335GM KCAL 526 ★ VEG GLUTEN FREE

1001 Nights Salad **سلطة ألف ليلة وليلة**

جرجير - شمندر - أفوكادو - رمان - تمر - جوز - مكمل - سماق - صوص بلساميك

Arugula - Beetroot-Avocado - Pomegranate - Dates - Candied Walnuts - Sumac - Balsamic Dressing

235GM KCAL 442 ★ VEG GLUTEN FREE

Cold Pasta Salad **سلطة المكرونة الباردة**

خس - جرجير - فلفل مشوي - ملفوف أحمر - فاصوليا حمراء - زيتون أسود - خبز محمص - المكرونة بذور عباد الشمس - صوص الطحينية

pasta, Lettuce, Arugula, Roasted Bell Pepper, Red Cabbage, Red Kidney, Beans, Black Olives, Croutons, Sunflower Seeds, Tahini Dressing

305GM KCAL 403 ★ VEG

Bustan Salad **سلطة البستان**

خس - جرجير - طماطم - ملفوف أحمر - جزر - بطاطس مقمرة - جوز مكمل - رمان صوص - السلانتر

Lettuce - Arugula - Tomato - Red Cabbage - Carrot - Crispy Potatoes - Candied Walnuts - Pomegranate - Cilantro Dressing

435GM KCAL 396 ★ VEG GLUTEN FREE

Mexican Salad **السلطة المكسيكية**

خس - جرجير - الدجاج - فلفل مشوي - خيار - زيتون - أسود - بروكلي - هالابينو - خبز محمص - بذور القرع صوص مكسيكي

Lettuce - Chicken - Roasted Bell Pepper - Cucumber - Black Olives - Broccoli - Jalapeño - Croutons - Pumpkin Seeds - Mexican Dressing

400GM KCAL 324 ★ VEG GLUTEN FREE

Traditional Caesar Salad **سلطة سيزر التقليدية**

خس - جرجير - دجاج مشوي - ذرة - ملفوف أحمر - بارميزان خبز محمص - رمان - صوص السيزر - التقليدي

Lettuce - Grilled Chicken - Corn - Red Cabbage - Parmesan - Croutons - Pomegranate - Classic Caesar Dressing

305GM KCAL 482 ★ VEG GLUTEN FREE

Avocado & Coriander Salad **سلطة الأفوكادو والكزبرة**

خس - جرجير - ذرة - طماطم - خيار - فاصوليا حمراء - جزر - فلفل مشوي - أفوكادو - رمان - صوص السلانتر

Lettuce - Corn - Tomato - Cucumber - Red Kidney Beans - Carrot - Roasted Bell Pepper - Avocado - Pomegranate - Cilantro Dressing

420GM KCAL 407 ★ VEG GLUTEN FREE

Salad Saucia Salad **سلطة سالاد صوصيا**

خس - جرجير - دجاج - خيار - ذرة - حمص شمندر - بطاطس مقمرة - جبن بارميزان - صوص سالاد صوصيا

Lettuce - Arugula - Chicken - Cucumber - Corn - Chickpeas - Beetroot-Crispy Potatoes - Parmesan Cheese - Salad Saucia Dressing

520GM KCAL 430 ★ VEG GLUTEN FREE

Shrimp soup **شوربة الروبيان**

450GM KCAL 531

Pumpkin soup **شوربة قرع**

450GM KCAL 297

Mushroom soup **شوربة المشروم**

450GM KCAL 513

Lentil **العدس**

450GM KCAL 297

Broccoli soup **شوربة البروكلي**

450GM KCAL 486

Desserts

الحلويات

Kunafa **كنافة**

200GM KCAL 386

Chocolate Cheesecake **تشيز كيك شوكولا**

200GM KCAL 758

Fruit Cream with Oats **كريمة الفواكه بالشوفان**

200GM KCAL 380

Blueberry Cheesecake **تشيز كيك بلو بيري**

200GM KCAL 658

Juices

العصائر

Carrot Juice **عصير جزر**

350GM KCAL 128

Avocado **أفوكادو**

350GM KCAL 240

Lemon and Mint **ليمون و نعناع**

350GM KCAL 70



Build Your Own

اصنع طبقك المفضل



make your own salad

اصنع طبق السلطة بنفسك

25

OGM KCAL 0

اصنع طبق السلطة الخاصة بك
make your own salad

protein

بروتين

تونة

5ريال +

60GM

78KCAL

روبيان

10ريال +

50GM

60KCAL

سالمون

20ريال +

100GM

206KCAL

دجاج مشوي

7ريال +

60GM

90KCAL

Vegetables

pick 4 free, +3 SAR

اختر حتى 4 عناصر مجانية، +3 ريال

خضروات

زهرة مشوية

30KCAL

بطاطا حلوة

60GM

78KCAL

فلفل ألوان مشوي

40GM

10KCAL

ملفوف أحمر

35GM

11KCAL

رمان

30GM

25KCAL

هالابينو

20GM

6KCAL

بصل أبيض

30GM

13KCAL

خيار

60GM

9KCAL

جزر

40GM

16KCAL

زيتون أسود

30GM

39KCAL

بروكلي

30GM

10KCAL

ذرة

40GM

30KCAL

فاصوليا حمراء

60GM

14KCAL

طماطم

30GM

6KCAL

add-ons

pick 2 free, +3 SAR

اختر حتى 2 عناصر مجانية، +3 ريال

افوكادو

30GM

48KCAL

معكرونة

80GM

102KCAL

برغل

60GM

50KCAL

بيض مسلوق

77KCAL

عدس بني

40GM

46KCAL

بادنجان

60GM

46KCAL

قرع مشوي

60GM

19KCAL

شمندر

60GM

25KCAL

كينوا

80GM

96KCAL

حمص

80GM

96KCAL

nuts

pick 1 free, +2 SAR

اختر حتى 1 عنصر مجاني، +2 ريال

تين مجفف

30GM

105KCAL

مكعبات خبز محمص

40GM

130KCAL

لوز

30GM

0KCAL

بذور الشيا

30GM

60KCAL

سمسم

30GM

171KCAL

سماق

30GM

48KCAL

بذور الكتان

30GM

159KCAL

حب دوار الشمس

30GM

175KCAL

بذور القرع

30GM

159KCAL

جوز مكمل

40GM

180KCAL

ذرة محمصة

30GM

130KCAL

عين الجمل

40GM

161KCAL

بطاطا مقرمشة

40GM

51KCAL

Cheese

pick 1 free, +3 SAR

اختر حتى 1 عنصر مجاني، +3 ريال

جبنة بارميزان

30GM

150KCAL

جبنة شيدر

40GM

100KCAL

جبنة فيتا

40GM

105KCAL

جبنة حلومي

40GM

169KCAL

dressings

pick 1 free, +3 SAR

اختر حتى 1 عنصر مجاني، +3 ريال

صوص سلاتر

50GM

50KCAL

بلسميك

50GM

97KCAL

ليمون وسماق وزيت زيتون

50GM

234KCAL

طحينية

40GM

51KCAL

مكسيكية

50GM

100KCAL

دبس الرمان

50GM

151KCAL

صوص سالاد سوسيا

50GM

68KCAL

سيزر

50GM

125KCAL

☐ داخلي ☐ خارجي

Greens

pick 2 free, +6 SAR

اختر حتى 2 عناصر مجانية، +6 ريال

خس

14KCAL

جرجير

13KCAL