

سّالاد ونش



Choose Balance, Choose Saldwich

menu

English

عربي

التصنيفات



برنش



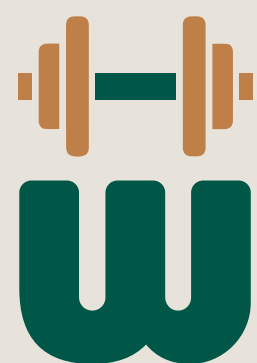
بوكسات
الجمعات



الوجبات
والساندوتشات



السلطات



وجبات الجيم



الساندوتشات
والشوربة



الأطباق
الجانبية



المشروبات



للوصول السريع إلى التصنيف المطلوب

ما عليك سوى النقر عليه

برننش

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

فلافل

فلافل، صوص الطحينة،
طماطم، بقدونس

393 CAL



12 ريال



كرنشي فتشيز

خبز البيقل الشهوي محشو بجبنة الفيتا
و شرائح الزيتون الأسود والبقدونس مع
عين الجمل والخس

443 CAL



16 ريال



بيض بالترفل

خبز البيقل الشهوي محشو
بالبيض الطازج مع صوص الترفل
وجوز الهند المبشور

587 CAL



16 ريال



بيقل البيض بالجبن

خبز البيغل الشهوي محشو بالبيض
الطازج والجبنة

470 CAL



14 ريال



تونا بان باقنت

تونه حارة مع زيتون التايناد واللبنه الطازجة
و صوص الرانش الأخضر و المايونيز

232 CAL



21 ريال



حلومي بزيتون التايناد

حلومي بزيتون التايناد، خيار، جرجير
صغير، طماطم

415 CAL



21 ريال

برنش بوكس

تشكيلة من ١٦ قطعة : ٤ فلافل
راب ، ٣ تونا بان باقنت ، ٣ حلومي
بزيتون التايناد، ٢ بيض الترفل، ٢
بيقل بيض بالجبن، ٢ كرنشي فتشيز



109 ريال



بوكسات الجمعات

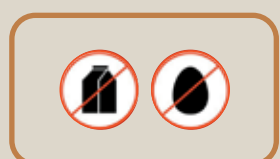
Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

باقيت بوكس

تشكيلة من ١٥ قطعة (دجاج
بيستو، دجاج بزيتون التايناد
، حلومي بزيتون التايناد) +
تشبس + صلصتنا الخاصة

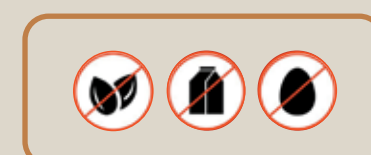


ريال 119



ساندوتش بوكس

تشكيلة ساندوتش (صدور دجاج، شاورما
مشوية، حلومي مشوي، فلافل) + تشبس +
صلصتنا الخاصة



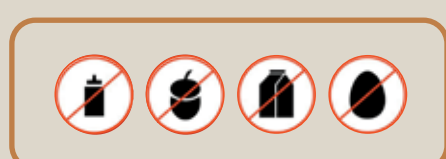
89 SR
8ps

119 SR
16ps



سالاد بوكس

١٢ كوب من سلطاتنا المميز،
تحضر لكم طازجة



79 SR
6 cups

109 SR
12 cups



تشبس بوكس

تشبس + ٤ صوصات متنوعة

861 CAL

ريال 33



سلطة الجمعات

وعاء زجاجي يكفي ل ٦ - ٨ أشخاص
حسب اختيارك من نوع السلطة

ريال 99

الوجبات والساندوتشات

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

دجاج بيستو

دجاج، صلصة بيستو، جبنة
موزاريلا، خس، طماطم

537 CAL



22 ريال



دجاج بزيتون التايناد

دجاج، معجون الزيتون، جبنة موزاريلا،
خس، طماطم

545 CAL



22 ريال



حلومي بزيتون التايناد

حلومي بزيتون التايناد، خيار، جرجير
صغير، طماطم

415 CAL



21 ريال



تونا بان باقنت

تونه حارة مع زيتون التايناد
واللبنة الطازجة و صوص الرانش
الأخضر و المايونيز

489 CAL



21 ريال



صدور دجاج

خبز تورتيلا صدور دجاج, خس,
طماطم, صوص السيزر

445 CAL



18 ريال



ستيك اللحم بالجبنه

خبز تورتيلا ,ستيك لحم, فلفل أخضر, شرائح
بصل, خس, طماطم, مايونيز , جبنة

466 CAL



24 ريال



شاورما مشوية

شرائح دجاج مشوية, بطاطس, مخلل,
مايونيز بالثوم

413 CAL



15 ريال



حلومي مشوي

خضروات مشويه, (باذنجان, فلفل
أخضر, كوسه, بصل) جبنة حلومي
مشويه, صوص الرانش الأخضر

447 CAL



17 ريال



فلافل

فلافل، صوص الطحينة، طماطم،
بقدونس

393 CAL



12 ريال



كلوب ساندوتش

خبز توست (٣ شرائح),
دجاج مشوي, روست بيف
مدخن, بيض مسلوق, خس,
طماطم, مايونيز, جبنة,
مربي توت

404 CAL



24 ريال



كمل وجبتك



مشروب غازي + سلطة

16 ريال



مشروب غازي + بطاطس مقلية

11 ريال

السلطات

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

سلطة الكيل

كيل، تمر، جبنة فيتا، عين الجمل،
صوص دبس التمر

191 CAL / 273 CAL



21 ريال
Small

29 ريال
Large



سلطة سيزر الدجاج

خس، خبز محمص، ذرة، دجاج،
صوص سيزر

181 CAL / 274 CAL



20 ريال
صغير

27 ريال
كبير



تبولة الكينوا

بقدونس، طماطم، كينوا، بصل،
خس، صوص دبس الرمان

145 CAL / 218 CAL

16 ريال
صغير

24 ريال
كبير



سلطة الشمندر

جرجير، شرائح الشمندر، عين الجمل، جبنة
الفيتا، خل أبيض، صوص الهوني ماسترد

162 CAL / 232 CAL



15 ريال
صغير

22 ريال
كبير



سلطة العدس بالرمان

جرجير، عدس، رمان، بقدونس، خل العنب،
صوص الهوني ماسترد

82 CAL / 138 CAL



15 ريال
صغير

22 ريال
كبير



سلطة الحلومي

خس، جرجير، جبنة الحلومي، فلفل (أخضر،
أحمر، أصفر) ، طماطم، خبز بالزعتر، صوص
الرانش الأخضر

261 CAL / 324 CAL



20 ريال
صغير

27 ريال
كبير



السلطة الخضراء

خس، طماطم، جزر، خيار، ذرة،
صوص الهوني ماسترد

68 CAL / 130 CAL



15 ريال
صغير

22 ريال
كبير



سلطة سيزر

خس، خبز محمص، ذرة، دجاج،
صوص سيزر

103 CAL / 196 CAL



15 ريال
صغير

22 ريال
كبير



كرنش بنش

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

كرنش كيو



دجاج روزماري
خس أيسبرغ مقرمش
أوراق الجرجير الطازجة
خس أحمر
بيكان مكرمل
أناناس محمص
رقائق جوز الهند المقرمشة
جبنة فيتا
مزيج من الخضار المقرمشة
كرش كيو درسينج

453 CAL



34 ريال

اوكرنشي



دجاج روزماري
خس رومين مقرمش
أوراق الجرجير الطازجة
بامية مقرمشة
جوز مكرمل
جزر مبشور
فلفل ملون (أحمر، أخضر، أصفر)
رمان
جبنة فيتا
مزيج من الخضار المقرمشة
اوكرنشي درسينج

534 CAL



34 ريال

كرنش تشيلي - سلمون



سلمون مكرمل
لخس الأيسبرغ المقرمش
أوراق الجرجير الصغيرة
الخس الأحمر والأخضر
رمان مجفف
ملفوف أحمر مقرمش
فلفل أحمر وأصفر
طماطم الكرز
مزيج من الخضار المقرمشة
صلصة كاليفورنيا وصلصة مانجو الحلوة والحارة

317 CAL



39 ريال

إضافات السلطة

شريحة لحم	9 ريال
حلومي ابيض	5 ريال
توبينج نباتي	1 ريال
دجاج إضافي	8 ريال
إضافة التونة	7 ريال

اصنع سلطتك بنفيسك

6 عناصر فقط

ريال كبير 30 | ريال صغير 23

وجبات الجم

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش



دجاج روزماري

صدور دجاج (١٥٠) جرام مع الروزماري والزعر الطازج وزيت الزيتون
يقدم مع الأرز الأبيض اللذيذ (١٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

449 CAL

ريال 29

السعر لكل

ريال ٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

ريال 4

أرز أبيض

ريال 2

دجاج بالروزماري

ريال 8

الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية	القيم الغذائية
15.9 g	42 g	48 g	214	صدور دجاج
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
15.9 g	42 g	48 g	449	المجموع



ستيك تندرولين

ستيك تندرولين (١١٠) جرام مع الروزماري والزعر الطازج وزيت الزيتون
يقدم مع الأرز الأبيض اللذيذ (١٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

416 CAL

36 ريال

السعر لكل
0٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

ريال 4

أرز أبيض

ريال 2

ستيك التندرولين

ريال 8

الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية	القيم الغذائية
13.2 g	14.1 g	1.7 g	181	ستيك إضافي
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
15.6 g	19.7 g	46.8 g	416	المجموع



صدور الدجاج

١٥٠ جرام أرز ، ٥٠ جرام صدور الدجاج، ٥٠ جرام خضروات مشوية

444 CAL 29 ريال

السعر لكل
٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

ريال 4

أرز أبيض

ريال 2

دجاج إضافي

ريال 8

الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية	القيم الغذائية
10 g	28.5 g	1g	209	صدور دجاج
3.9 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
12.4 g	34 g	47 g	444	المجموع



ستيك اللحم

١٥٠ جرام أرز ، ١١٠ جرام ستيك اللحم ، ٥٠ جرام خضروات مشوية

417 CAL

36 ريال

السعر لكل

٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

ريال 4

أرز أبيض

ريال 2

ستيك إضافي

ريال 9

الدهون	البروتين	الكربوهيدرات	السعرات الحرارية	القيم الغذائية
8.8 g	19.8 g	1.8 g	182	صدور دجاج
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
11.2 g	25.4 g	47.6 g	417	المجموع

الساندوتشات والشورية

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش



سنجل بوكس (شيبس + شوربة + صلصة + ساندوتش)

+

بيستو الدجاج 40 ريال

دجاج بزيتون التايناد 40 ريال

حلومي بزيتون التايناد 39 ريال

صدور الدجاج 36 ريال

ستيك لحم بالجبن 42 ريال

شاورما مشوية 33 ريال

حلومي مشوي 35 ريال

ساندوتش فلافل 30 ريال

الطلبات الجانبية

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدونش

كاساديا الدجاج

قطع صدور الدجاج
مع جبنة الموزاريلا

611 CAL



ريال 22



شيبس

بطاطس تشبس يعد طازج في طاعمنا
بنكهة مميزة وقرمشة سالدوتش الخاصة

287 CAL

ريال 9

فرايز

بطاطس سالدوتش المقلي يعد
ويحضر طازجا في المطعم كل يوم

246 CAL

ريال 9



شوربة القرع

القرع، الكريمة، البقدونس
الكرفس،

92 CAL

ريال 14



شوربة الدجاج مع الفطر

قطع الدجاج، كريمة
الفطر، الذرة

203 CAL

ريال 14



شوربة الحريرة

حمص، لحم بقرى، عدس، كرفس،
بقدونس، زنجبيل، طماطم، شعيرية

155 CAL

ريال 14



الصوصات



الرانش الأخضر

131 CAL



ريال 3



صوص الثوم

191 CAL



ريال 3



دبس الرمان

131 CAL

ريال 3



صوص السيذر

229 CAL



ريال 3



هوني ماسترد

183 CAL



ريال 3



صوص الطحينة

143 CAL



ريال 3

المشروبات

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich



عصير برتقال

عصير البرتقال الطازج

165 CAL

10 ريال



اميو دوز

مزيج من التفاح وأوراق النعناع
والليمون والزنجبيل وبذور الشيا

146 CAL

14 ريال



ايرون دوز

مزيج من الفواكه الطازجة البنجر،
الرمان، البرتقال، التفاح

146 CAL

14 ريال



ماء

2 ريال



شاي مثلج

6 ريال



مشروب غازي

6 ريال

مسببات الحساسية

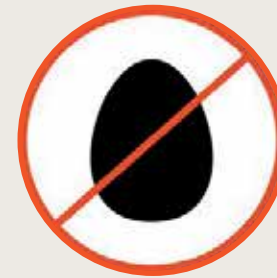
قد تحتوي بعض العناصر
على أحد هذه المواد
المسببة للحساسية.



منتجات الألبان



زيت السمسم



البيض



الخردل



الكرفس



المكسرات



زيت السمك



يحتاج البالغون إلى ما معدله ٢٠٠٠ سعرة حرارية يوميًا
وقد تختلف احتياجات السعرات الحرارية الفردية من شخص لآخر.

بيانات غذائية إضافية متاحة عند التسجيل

تتفنى لك وجبة شاهية

Saldwich

Choose Balance, Choose Saldwich

menu

English

عربي

CATEGORIES



Brunch



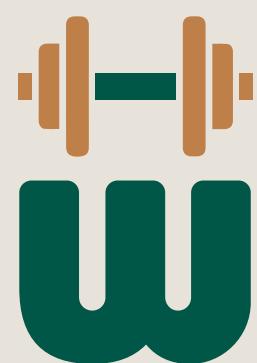
Gathering
Boxes



meals &
Sandwiches



Salad
Dishes



GYM
Meal



Sandwich
with Soup



Side
Orders



Beverages



To quickly access the required category,
Just click on it.

BRUNCH

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Falafel Sandwich

Falafel, Tahina Sauce,
Tomato, Parsley

393 CAL



12 SR



Crunchy Fetchez

our tasty bagel bread stuffed with feta
cheese with crunchy walnuts, lettuce
and chopped black olives, parsley.

443 CAL



16 SR

Truffle Egg

Our tasty bagel bread stuffed with
fresh egg & truffle sauce & shaved
coconut.

587 CAL



16 SR



Egg & Cheese Bagel

Our tasty Bagel Bread stuffed
with fresh Eggs and Cheese.

470 CAL



14 SR

Tuna Pan Bagnet

Spicy Tuna with lebnah, olive tepenade, lettuce and green ranch and mayo

282 CAL  

21 SR



Halloumi Olive Tapenade

Halloumi Tapenade Olive, Cucumber, Baby Roque, Tomato

415 CAL  

21 SR

Brunch Box

16 pieces of sandwiches :4 falafel wrap, 3 tuna pan bagnat, 3 halloumi olive tapenade,2 truffle egg, 2 egg & cheese bagel, 2 crunchy fetchez.

109 SR



GATHERING BOXES

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Baguette Box

A mix of 15 pieces (chicken pesto, chicken with olive tapenade, halloumi with olive tapenade) + chips + our signature Sauces.



119 SR



Sandwiches Box

A mix of Sandwiches (Chicken Breast, Grilled Shawarma, Grilled Haloumi, Falafel) + Chips + our signature Sauces.



89 SR
8ps

119 SR
16ps



Salads Box

a 12 Cups of our signature salads freshly prepared for you



79 SR
6 cups

109 SR
12 cups



Chips Box

chips+ our 4 unique sauces

861 CAL

33 SR



Salad Bowl

A glass bowl is enough for 6 - 8 people according to your choice of salad

99 SR

MEALS & SANDWICHES

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Chicken Pesto

Chicken, Pesto Sauce,
Mozzarella Cheese,
Lettuce and Tomato.

537 CAL  

22 SR



Chicken Olive Tapenade

Chicken, Olive Paste, Mozzarella
Cheese, Lettuce and Tomato.

545 CAL  

22 SR

Halloumi Olive Tapenade

Halloumi Tapenade Olive,
Cucumber, Baby Roque,
Tomato

415 CAL  

21 SR



Tuna Pan Bagnat

Spicy Tuna with lebnah, olive
tepenade, lettuce and green ranch
and mayo

489 CAL  

21 SR

Chicken Breast

Chicken Breast, Lettuce,
Tomato, Caesar Sauce

445 CAL



18 SR



Beef Steak with Cheese

Beef Steak, Green Pepper, Sliced Onions,
Lettuce, Tomato, Mayo, Cheese

466 CAL



24 SR

Shawarma Grilled

Grilled Chicken slice, Potatoes,
Pickles, Garlic Mayo

413 CAL



15 SR



Grilled Haloumi

Grilled Vegetables (Eggplant, Green
Pepper, Zucchini, Onions) Grilled
Halloumi Cheese and Green Ranch Sauce

447 CAL



17 SR

Falafel Sandwich

Falafel, Tahina Sauce, Tomato, Parsley

393 CAL  

12 SR



Club Sandwich

Toast Bread (3 Slices), Grilled Chicken, Smoked Roast Beef, Boiled Eggs, Lettuce, Tomato, Mayo and Cheese, jam berry

467 CAL  

24 SR



Complete your meal

Soft Drink + Salad

16 SR



Soft Drink + Fries\Chips

11 SR



SALADS

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Kale Salad

Kale, Dates, Feta Cheese, Walnuts,
Date Molasses Sauce

191 CAL / 273 CAL  

21 SR | **29** SR
Small Large



Chicken Caesar Salad

Lettuce, Croutons, Corn,
Chicken, Caesar Sauce.

181 CAL / 274 CAL 

20 SR | **27** SR
Small Large

Quinoa Tabbouleh

Parsley, Tomato, Quinoa, Onion, Lettuce,
Pomegranate Molasses Sauce.

145 CAL / 218 CAL

16 SR | **24** SR
Small Large



Beetroot Salad

Rocket Leaves, Sliced beets, Walnuts,
Feta Cheese, White Vinegar, Honey
Mustard Sauce.

162 CAL / 232 CAL    

15 SR | **22** SR
Small Large

Lentil Salad

Rocket Leaves, Lentil, Pomegranate, Parsley, Red Grape Vinegar, Honey Mustard Sauce.



82 CAL / 138 CAL  

15 SR | 22 SR
Small Large



Halloumi Salad

Lettuce, Rocket Leaves, Halloumi Cheese, Capsicum (Yellow, Green, Red) ,Tomato, Zaatar Bread, Green Ranch Sauce.

261 CAL / 324 CAL  

20 SR | 27 SR
Small Large

Garden Salad

Lettuce, Tomatoes, Carrot, Cucumber, Corn, Honey Mustard Sauce.

68 CAL / 130 CAL  

15 SR | 22 SR
Small Large



Caesar Salad

Lettuce, Croutons, Corn, Caesar Sauce.

103 CAL / 196 CAL 

15 SR | 22 SR
Small Large

CRUNCH BUNCH

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

CrunchQ

- Rosemary chicken
- Crisp iceberg lettuce
- Fresh rocket leaves
- Red curly lettuce
- Caramelized pecans
- Roasted pineapple
- Crunchy roasted coconut flakes
- Feta cheese
- Crunchy mix
- CrunchQ Dressing



453 CAL



34 SR

Okrunchy

- Rosemary chicken
- Crisp Romaine lettuce
- Fresh rocket leaves
- Crunchy okra
- Caramelized walnuts
- Shredded carrots
- Colorful bell peppers (red, green, yellow)
- Pomegranate seeds
- Feta cheese
- Crunchy mix
- Okrunchy Dressing



534 CAL



34 SR

CrunChili - Salmon

- Caramelized Salmon
- Crisp iceberg lettuce
- Baby rocket leaves
- Red and green curly lettuce
- Dry pomegranate
- Crunchy red cabbage
- Red and yellow bell peppers
- Cherry tomatoes
- Crunchy mix
- California Dressing & Mango sweet chili Dressing



317 CAL



39 SR

Salad Additions

Beef Steak

9 SR

White Halloumi

5 SR

Veg Topping

1 SR

Extra Chicken

8 SR

Add Tuna

7 SR

Make Your Own Salad !!!

6 ITEMS ONLY

23 SR
Small

30 SR
Large

GYM MEAL

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich



Rosemary Chicken

Chicken breast (150g) with Fresh Rosemary & Zaatar, olive oil, served with delicious white rice (150g) and fresh vegetables (50g).

449 CAL

29^{SR}

Additions

Price for each 50g

Rosemary Chicken

8^{SR}

White Rice

2^{SR}

Grilled Veg

4^{SR}

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Chicken Breast	214	48 g	42 g	15.9 g
White rice	195	42 g	3.9 g	0.3 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	449	48 g	42 g	15.9 g



Tenderloin Steak

Beef Steak Tenderloin (110g) with Fresh Rosemary & zaatar, olive oil, served with delicious white rice(150g) and fresh vegetables (50g).

416 CAL

36^{SR}

Additions

Price for each 50g

Tenderloin Steak	White Rice	Grilled Veg
9 ^{SR}	2 ^{SR}	4 ^{SR}

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Beef Steak	181	1.7 g	14.1 g	13.2 g
White rice	195	42 g	3.9 g	0.3 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	416	46.8 g	19.7 g	15.6 g

SANDWICH WITH SOUP

Choose Balance, Choose Saldwich



Saldwich



Single Box [CHIPS + SOUP + SAUCE + Sandwich]

+

Chicken Pesto	40 ^{SR}
---------------	------------------

Chicken Olive Tapenade	40 ^{SR}
------------------------	------------------

Halloumi Olive Tapenade	39 ^{SR}
-------------------------	------------------

Chicken Breast	36 ^{SR}
----------------	------------------

Beef Steak with Cheese	42 ^{SR}
------------------------	------------------

Shawarma Grilled	33 ^{SR}
------------------	------------------

Grilled Haloumi	35 ^{SR}
-----------------	------------------

Falafel Sandwich	30 ^{SR}
------------------	------------------

SIDE ORDERS

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Chicken Quesadilla

pieces of chicken breast with mozzarella cheese.

611 CAL 

22 SR



Homemade Chips

Our fries are always prepared fresh at our branchec everyday

287 CAL

9 SR

Homemade Fries

Our fries are always prepared fresh at our branchec everyday

246 CAL

9 SR



Pumpkin Soup

Pumpkin with cream,
parsley and celery.

92 CAL

14 SR



Chicken & Mushroom Soup

pieces of chicken, cream,
corn, mushroom.

203 CAL

14 SR



Harira Soup

Chickpeas, boneless beef,
lentil, celery, parsley, ginger,
tomato and vermicelli.

155 CAL

14 SR



SAUCES



Garlic sauce

191 CAL 

3 SR



Green ranch

131 CAL  

3 SR



Caesar sauce

229 CAL 

3 SR



Molasses Sauce

131 CAL

3 SR



Tahini sauce

143 CAL  

3 SR



Honey mustard

183 CAL 

3 SR

DRINKS

Choose Balance, Choose Saldwich





Orange Juice

fresh orange Juice

165 CAL

10^{SR}

Immudose

A Mix of Apple, Mint Leaves,
Lemon, Ginger, Chia Seeds

146 CAL

14^{SR}



Iron Dose

Mix of fresh fruits beetroot,
pomegranate, orange, apple

146 CAL

14^{SR}



Soft Drink

6^{SR}



Ice Tea

6^{SR}



Water

2^{SR}

ALLERGENS

Some items may
contain one of these
allergens.



Dairy



Sesame oil



Egg



Mustard



Celery



Nuts



Fish oil



*Adults need an average of 2000 calories per day and
Individual calorie needs may vary from person to another.

*Additional nutritional data available upon request

**ENJOY
YOUR
MEAL**