

# Salad M



## السلطات الجاهزة

- 16 وعاء خضار بحجم متوسط 182 كالوري
- 25 سلطة سبرينغ مع الحبوب والرمان 580 كالوري
- 28 سلطة بالدجاج والأناناس، صلصة مع فلفل حلو 492 كالوري
- 35 سلطة كوكتيل بالروبيان 716 كالوري
- 35 سلطة السلطعون و الأفوكادو 433 كالوري
- 30 سلطة كينوا التبولة 716 كالوري

## عصائر طازجة

- 15 عصير الجزر 145 كالوري
- 10 عصير برتقال 250 كالوري
- 10 عصير أناناس 250 كالوري
- 15 عصير جزر وتفاح 128 كالوري
- 25 عصير الرمان 135 كالوري
- 18 عصير الجريفون 105 كالوري

## سلطة الكوكتيل

- 16 كوب سلطة فواكه 263 كالوري
- 24 طاسة سلطة فواكه 517 كالوري
- 50 طبق سلطة فواكه 1142 كالوري

## عصائر سموذي ديتوكس

- 14 ليموناضة بالنعناع 170 كالوري  
أوراق النعناع، الليمون، شراب السكر والثلج المطحون
- 20 سموذي بالمانغو 426 كالوري  
مانغو بالحليب، اللبن والنعناع
- 15 سموذي بالفراولة 225 كالوري  
فراولة، لبن سادة وحليب ونعناع
- 18 سموذي بالخضار 150 كالوري  
فراولة مع خيار، موز، حليب اللوز، فانيلا، كرنب وسبانخ
- 20 سموذي بالتوت "أم" 331 كالوري  
أنواع توت مختلفة مع اللبن، العسل والحليب

# SaladM

20

عصير كيوي 262 كالوري

سبانخ صغيرة وكيوي وعسل وحب

15

403 كالوري

عصير العسل والليمون والزنجبيل

عصير الليمون والعسل والزنجبيل الطازج والزبادي والحليب

20

288 كالوري

عصير البرتقال مع المانجو والخوخ

برتقال وخوخ ومانجو وحليب

30

269 كالوري

عصير التوت الأزرق والموز الغني بالبروتين

توت أزرق، موز، نعناع، حليب اللوز، زبادي يوناني

## مخفوق حليب وكوكتيل

15

337 كالوري

ميلك شايك بالفراولة

15

462 كالوري

ميلك شايك بالموز

15

475 كالوري

ميلك شايك بالفانيليا

20

819 كالوري

كوكتيل فواكه متنوعة

20

532 كالوري

كوكتيل هاواي

20

849 كالوري

كوكتيل الأفوكادو

# SaladM

## SALAD READY TO GO

<b>VEGETABLE BOWL</b>	132 CAL	16 QR
<b>SPRING SALAD WITH CEREAL &amp; POMEGRANATE SEEDS</b>	580 CAL	25 QR
<b>CHICKEN PINEAPPLE SALAD</b>	492 CAL	28 QR
<b>CRAB SALAD WITH AVOCADO</b>	615 CAL	35 QR
<b>SHRIMP COCKTAIL SALAD</b>	433 CAL	35 QR
<b>QUINOA TABOULLEH SALAD</b>	716 CAL	30 QR

## FRESH JUICES

<b>CARROT JUICE</b>	145 CAL	10 QR
<b>ORANGE JUICE</b>	250 CAL	10 QR
<b>PINEAPPLE JUICE</b>	250 CAL	10 QR
<b>WATERMELON JUICE</b>	125 CAL	18 QR
<b>GRAPEFRUIT JUICE</b>	105 CAL	18 QR

## CUTTED FRUIT SALAD

<b>FRUITS SALAD CUP</b>	263 CAL	16 QR
<b>FRUITS SALAD BOWL</b>	517 CAL	24 QR
<b>FRUITS PLATE ASSORTED</b>	1142 CAL	50 QR

## SMOOTHIE

<b>MINT LEMONADE</b>	170 CAL	14 QR
Mint leave, Lime, sugar syrup, crushed ice.		
<b>MANGO SMOOTHIE</b>	426 CAL	20 QR
Mango milk, yogurt & mint.		
<b>STRAWBERRY SMOOTHIE</b>	225 CAL	15 QR
Strawberry, plain yoghurt, milk & mint.		
<b>VEGETABLE DETOX SMOOTHIE</b>	150 CAL	18 QR
The Healthy opaon Strawberry, peeled cucumber, banana, almond milk, vanilla zest, kale and spinach.		
<b>M BERRIES SMOOTHIE</b>	331 CAL	20 QR
Mix berries, yogurt, honey & milk.		

# SaladM

<b>KIWI SMOOTHIE</b> 262 CAL	20 QR
Baby spinach, kiwi, honey & milk.	
<b>HONEY AND LEMON GINGER SMOOTHIE</b> 403 CAL	15 QR
Lemon juice, honey, fresh ginger, yogurt and milk	
<b>ORANGE PEACH MANGO SMOOTHIE</b> 288 CAL	20 QR
Orange, Peach , Mango & Milk	
<b>BLUEBERRY BANANA PROTEIN SMOOTHIE</b> 269 CAL	30 QR
Blueberry, banana, mint , almond milk,greek yogurt,	

## MILKSHAKE AND COCKTAIL

<b>STRAWBERRY MILKSHAKE</b> 337 CAL	15 QR
Fresh strawberry fruit, strawberry ice cream & milk	
<b>BANANA MILKSHAKE</b> 462 CAL	15 QR
Banana, Vanilla ice cream & milk	
<b>VANILLA MILKSHAKE</b> 475 CAL	15 QR
Vanilla syrup, vanilla ice cream & milk	
<b>HAWAII COCKTAIL</b> 532 CAL	20 QR
Banana, vanilla ice cream, milk and mango	
<b>MIXED FRUIT COCKTAIL</b> 819 CAL	20 QR
Fresh cut mix fruit, ice cream, honey, nuts	
<b>AVOACADO COCKTAIL</b> 849 CAL	20 QR
Fresh fruit avocado, milk, vanilla ice cream, dates	