



RIPPLES

حلويات ريبلز

براوني يقدم مع آيس كريم الفانيليا	حلوى المانجو الاستوائية النباتية
<i>N E G D</i> 982 كيلو كالوري	<i>N WF</i> 883 كيلو كالوري
كعكة براونِي تقدم مع مغرفة من آيس كريم الفانيليا الفاخر. مارشميلو لزج، شوكولاتة غنية	كعكة نباتية شهية مليئة بنكهات المانجو النابضة بالحياة ومغطاة بصلصة المانجو الحريرية ومزينة بشرائح المانجو الطازجة والعصيرة
درهم ٥٠	درهم ٥٠
تشوروس <i>N D</i> 676 كيلو كالوري	باليو فرايزر بليس <i>E N WF</i> 585 كيلو كالوري
تشوروس مكسيكي مقرمش مع النوتِلا والكريما الحلوة	استمتع بكعكة الفراولة الرائعة التي نقدمها على طريقة باليو والمكونة من طبقات من إسفنجة اللوز الرقيقة وصلصة الفراولة وكريمة نباتية مخملية، مغطاة بالفراولة الطازجة، إنها ابتكار رائع يناسب نمط حياتك الباليو
درهم ٥٠	درهم ٥٠
تشوزيك كيك بالكاجو	تشيز كيك سانت سيباستيان
<i>V N</i> 122 كيلو كالوري	<i>E G D</i> 405 كيلو كالوري
تشيزكيك خضري مع كريما الكاجو	كعكة الجبن المنكهة بالشوكولاتة، مغطاة بصلصة الشوكولاتة الغنية ومزينة بالتوت الطازج
درهم ٦٥	درهم ٥٠
طبق فواكه غريبة <i>D</i> 222 كيلو كالوري	مانجو، رامبوتان، أناناس، بطيخ، شمام
	درهم ٥٠

قائمة المشروبات

لقطة العافية	عصير ليمون	شراب الزنجبيل
13 كيلو كالوري	12 كيلو كالوري	4 كيلو كالوري
البرتقال والزنجبيل والكركم	مساعداًت إنقاص الوزن	الهضم الصحي والمناعة
درهم ١٠	درهم ١٠	درهم ١٠

مشروبات حيوية

تمنحك مشروبات الحيوية القوة الجسدية والعقلية مع الشعور بالحيوية	هاواي الأسود
درهم ٤٢	114 كيلو كالوري
موجات زرقاء	التوت الأزرق والتوت الأسود والكشمش الأسود والكرز والفحم النشط
123 كيلو كالوري	68 كيلو كالوري
سببرولينا زرقاء، مانجو، جوز الهند، موز وتوت العليق	مشروب الصبار
	121 كيلو كالوري
معزز الطاقة	زبدة الفول السوداني الخالية من المكسرات، والتوت الآساي، والموز والكرز
121 كيلو كالوري	

مزيجات

سموثي السبانخ	عصير البنجر
63 كيلو كالوري	62 كيلو كالوري
السبانخ والكرفس والبروكلي والمانجو والموز والأناناس	البنجر والزنجبيل والأناناس والتوت الأزرق
شروق الشمس الصحي	بينك كراش
126 كيلو كالوري	52 كيلو كالوري
البواب والمانجو وجوز الهند والليمون والزنجبيل	فاكهة التين والمانجو والفراولة

عصير

العصائر هي مشروبات مخلوطة باردة وصحية ، مصنوعة من الزبادي والأيس كريم والعسل الخام ومجموعة متنوعة من الفواكه الطازجة	أفوكادو بالنعناع الطازج
درهم ٤٢	97 كيلو كالوري
ركلة أكاي	غروب
105 كيلو كالوري	68 كيلو كالوري
آساي، توت أرق، مانجو وموز	البطيخ، الفراولة، المانجو
جنة التجميد	التوت الأزرق أشعة الشمس
78 كيلو كالوري	101 كيلو كالوري
المانجو، الفاكهة العاطفية، الأناناس	التوت الأزرق، التوت الأحمر، الموز
سندريلا	
134 كيلو كالوري	
جوز الهند، الأناناس، الموز	

فرايو تشينو

القهوة الباردة	الماتشا	كراميل القهوة
169 كيلو كالوري	211 كيلو كالوري	195 كيلو كالوري

شيك شك

فانيليا	شوكولاتة
236 كيلو كالوري	198 كيلو كالوري
فراولة شوكولاتة	موز كراميل
273 كيلو كالوري	378 كيلو كالوري

مختارات القهوة

يتم تقديم جميع أنواع القهوة مع السكر الأبيض والبنّي

قهوة منزوعة الكافيين	إسبريسو	3 كيلو كالوري	درهم ٢٧
ماكياتو	2 كيلو كالوري	إمريكانو	2 كيلو كالوري
دبل إسبريسو	5 كيلو كالوري	كافوجينو	46 كيلو كالوري
لاتيه	83 كيلو كالوري	موكا	113 كيلو كالوري
مع خياركم من	السعرات الحرارية لكل 100مل تقديم		
حليب اللوز	175 كيلو كالوري	إحليب جوز الهند	22 كيلو كالوري
حليب الأرز	64 كيلو كالوري	إحليب الصويا	55 كيلو كالوري

مشروبات عادية

العصائر الطازجة	ماء
برتقال	صغير
13 كيلو كالوري	درهم ٢٥
بطيخ	كبير
75 كيلو كالوري	درهم ٢٠
أناناس	
112 كيلو كالوري	
درهم ٣٥	
مشروبات غازية	
بييسي	صغير
42 كيلو كالوري	درهم ٢٠
ب مي زندا	كبير
53 كيلو كالوري	درهم ٣٠
إحليب الأرز	
64 كيلو كالوري	
سفن أب	
44 كيلو كالوري	
درهم ٣٥	بييرة غير كحولية
	درهم ٣٥

السلطات والمقبلات

سلطة الكينوا والشمندر <i>VG</i> 405 كيلو كالوري	سلطة سيزر مع الكايل <i>P N D</i>
شمندر مشوي، كايل، كينوا، تين مجفّف، أوراق الجرجير، بذور دوار الشمس، مع الصلصة البلسمية والعسل	ماني، كايل، طماطم مجففة، أفوكادو، جينة البارميزان، صلصة السيزر يُقدّم مع التوست الأسمر بلقاح النحل
	عادية
	٦٠ درهم 360 كيلو كالوري
	مع الدجاج
	٧٠ درهم 470 كيلو كالوري
	مع الروبيان
	٧٥ درهم 383 كيلو كالوري
	سلطة كابرزي مع الطماطم
	<i>D N</i> 602 كيلو كالوري
	أوراق الجرجير، طماطم، جينة الموزاريللا مع صلصة البستو من حديثتنا
	٧٠ درهم
	سلطة الروبيان التايلندية
	<i>N S P KT</i> 667 كيلو كالوري
	متبل، جوز الهند، طماطم كرزية، خيار، كزبرة، صلصة الكريما التايلندية والكاجو
	٧٥ درهم
	سلطة باليو السلطعون مع المانغا والأفوكادو
	<i>P N KT</i> 368 كيلو كالوري
	سلطعون، أفوكادو، مانغا، خس مع صلصة الليمون الحامض والخل
	٧٠ درهم

تشكيلة من الخبز

مع خياركم من رقائق الخضار المجفّفة على حرارة ٣٧ درجة مئوية، أو البطاطس الحلوة المشوية أو سلطة الورقيات الخضراء

السندويشات

تتوفر خيارات صحية. يرجى استشارة النادل

سندويش دجاج بييري بييري <i>P N W</i>	كابريزي فوكاتشيا <i>D N W</i> 648 كيلو كالوري
634 كيلو كالوري	مع صلصة البستو، كوسا مشوي، طماطم، روكا، بوفالو موزاريللا، في خبز تشيباتاتا
درهم ٨٠	درهم ٧٥
	سندويش روبين بلحم البقر المشوي
	<i>N W</i> 587 كيلو كالوري
	بقر، شرائح البصل المقنّاة مع الصلصة البلسمية، سبانخ صغيرة، طماطم، خيار صغير مختل، على خبز بور بور
	٨٠ درهم
	تونا بانيني
	<i>W</i> 613 كيلو كالوري
	تونا، كرفس، مختل في خبز بوربور
	٧٥ درهم
	سندويش كلوب سانديش
	<i>W</i> 711 كيلو كالوري
	محفّص مع الدجاج المشوي، بيض مسلوق، لحم الديك الرومي المقدّد، طماطم طازجة، ومختل
	٨٠ درهم
	ايل بوريّتو الخضرية
	<i>VG W</i> 592 كيلو كالوري
	مشكّلة، كينوا، فاصولياء حمراء، غواكامولي، في خبز السبانخ الأخضر الصغير
	٧٥ درهم

البرغر

تتوفر خيارات صحية. يرجى استشارة النادل

برغر الدهون الصحية باللحم <i>P KT W</i> 831 كيلو كالوري	برغر بروتين الدجاج <i>P KT W</i> 764 كيلو كالوري
درهم ٩٠	درهم ٨٠
قرص لحم 80% ، دهون 20% ، بصل مقلى بالصلصة البلسمية، طماطم، خيار صغير مختل وخس في خبزة بربوش	الدجاج، بصل مقلى بالصلصة البلسمية، طماطم، خيار صغير مختل، وخس في خبزة بربوش
	برغر خضرية بالكينوا
	<i>V VG N</i> 602 كيلو كالوري
	من الشمندر والكينوا، طماطم، خس، مختل، أفوكادو مهروسة على خبزة قمحة كاملة أو خبزة الفطر
	٧٥ درهم

بيتزا

لغافة الخضار <i>N VG W</i> 816 كيلو كالوري	بيتزا مارغريتا <i>D W</i> 760 كيلو كالوري
طماطم، جينة خضرية، حبق طازج، باذنجان كبير، فليفلة مشكّنة، بستو، فطر، بصل أحمر، مردقوش على عجينة خضرية	طماطم، جينة الموزاريللا مع صلصة البستو من حديثتنا
درهم ٦٥	درهم ٧٠
	بيتزا أراغوستا
	<i>D W</i> 934 كيلو كالوري
	كركد، طماطم، جينة الموزاريللا، طماطم كرزية، مردقوش
	٩٥ درهم

موجات مريحة

جوانج الدجاج شيبوتلي	تشكيلة من المقرمشات
<i>S</i> 762 كيلو كالوري	<i>W</i> 864 كيلو كالوري
ع صلصة الباركيو شيبوتلي	أفخاذ الدجاج المقلية المقرمشة، أصابع الجينة والهلابينو، فوشار الدجاج، أصابع الدجاج الحار مع الصلصة الحلوة الحارة وصلصة الثوم
درهم ٦٥	درهم ٧٥
	باستا سباغيتي أو بيني
	<i>P D W</i> 309 كيلو كالوري
	اختيارك من
	أرابياتا خضرية (حارة)
	<i>S</i> 422 كيلو كالوري
	٧٥ درهم
	باليو بولونيز
	<i>P</i> 543 كيلو كالوري
	(لحم مفروم وصلصة الطماطم)
	٨٠ درهم
	ثوم وزيت وفلفل حار
	446 كيلو كالوري
	٧٥ درهم

قائمة طعام الأطفال

هوت دوغ	فواكيتي مع صلصة الطماطم
490 كيلو كالوري	٣٥ درهم
الدجاج مع الخبز المحمص	
درهم ٢٥	
	ناغتس الدجاج سيمبا
	604 كيلو كالوري
	ناغتس الدجاج مع البطاطس المقلية
	٣٠ درهم
	بطاطس مقلية تريك تراك
	223 كيلو كالوري
	بطاطس مقلية
	٣٠ درهم

نباتي -V- الغولتين
G- قليل الكربوهيدرات
LC- يحتوي على الحليب
D- بذور
SD- خضري
VG- القمح-W
خالي من القمح-WF
يحتوي على مكسرات
N- كيتو
KT- باليو
P- يحتوي على الفلفل الحار
S- نّ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة