

A central graphic consisting of a white diamond shape containing a watercolor splash of green and yellow. The splash has a soft, painterly texture with varying shades of green and yellow. The word "Vibe" is written in a white, cursive script font across the center of the splash.

*Vibe*

# الفطور المغذي

من الساعة 7 صباحاً إلى الساعة 12 ق.ظ

## درهم إماراتي

- ٥٠ **بودينغ الشيا والتوت النباتية** VG N 271 كيلو كالوري  
شيا، توت، حليب اللوز، شراب القيقب، مغطى بالتوت الطازج
- ٥٠ **مويسلي بيرشر نباتي** VG N 436 كيلو كالوري  
شوفان، حليب الصويا، شرائح اللوز، شراب القيقب، قشر البرتقال الميشور، مغطى بالجوز، واللوز، والتوت والرمان
- ٥٥ **شكشوكة نباتية** VG RF 214 كيلو كالوري  
توفو، طماطم، فليفلة، بصل، ثوم، كركم طازج، بابريكا تُقدم مع البروكولي المشوي
- ٤٥ **بانكيك نباتي** VG WF 391 كيلو كالوري  
بانكيك الحنطة السوداء تُقدم مع كومبوت الكرز والشيا وشراب القيقب
- ٥٠ **موزلي أساي شيا** VG N 397 كيلو كالوري  
بذور دوار الشمس، بذور اليقطين، شرائح اللوز، حليب جوز الهند، مغطى بكومبوت أساي
- ٥٥ **المحمص الساخن** VG N 363 كيلو كالوري  
عواكامولي، بيضة مسلوقة، طماطم صغيرة، جرجير وزيت زيتون على خبز باليو خالي من الدقيق
- ٥٥ **البيض المقلي** P KT 241 كيلو كالوري  
بيض على الطريقة التركية مع الطماطم، والفليفلة، والبصل، والكزبرة، يُقدّم مع الخبز العربي
- ٥٥ **بيض باليو حسب ذوقكم** P KT 241 كيلو كالوري  
عجة بيضتين عادية أو مع الجبنة أو مع الطماطم أو مع الفطر أو مع الكينوا أو مخفوقة تُقدم مع الفطر والبروكول

مستدام SC خضري VG الغلوتين G خالٍ من الغمغ WF يحتوي على مكسرات N كيتو KT باليو P يحتوي على الفلفل الحار S

طعام إقليمي RF نباتي V قليل الكربوهيدرات LC يحتوي على الحليب D بذور SD

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا تستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# NOURISHING MORNING

*7am to 12noon*

AED

**Vegan Chia-rries Pudding** VG N 271 Kcal 50

Chia, berries, almond milk, pure maple syrup topped with fresh berries

**Vegan Bircher Muesli** VG N 436 Kcal 50

Rolled oats, soya milk, almond flakes, pure maple syrup, orange zest topped with walnut, almonds, berries and pomegranate

**Shakshuka Style Vegan Scrambled** VG RF 214 Kcal 55

Tofu, tomatoes, peppers, onions, garlic, fresh turmeric and paprika served with grilled broccoli

**Vegan Cake of Pan** VG WF 391 Kcal 45

Buckwheat pancakes served with chia berry compote and pure maple syrup

**Acai-chia Muesli** VG N 397 Kcal 50

Sunflower seeds, pumpkin seeds, almond flakes and coconut milk topped with acai compote

**Warm Paleo Toast** VG N 363 Kcal 55

Guacamole, poached egg, cherry tomatoes, rocket and olive oil on flourless paleo bread

**Egg Pan** P KT 241 Kcal 55

Turkish style eggs cooked with tomatoes, capsicums, onions and coriander served with pita bread

**Paleo Friendly Natural Eggs on your Way** P KT 241 Kcal 55

Three farm fresh eggs your way: fried or scrambled or poached served with mushrooms and broccoli

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified

SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# السلطات والمقبلات

## درهم إماراتي

٦٥

سلطة باليو الدجاج **P** **KT** **N** 510 كيلو كالوري

دجاج متبل بالكاجون، طماطم كرزية، بيض مسلوقة، أوراق الجرجير، شرائح اللوز المحمص، أفوكادو مع صلصة البستو الخضرية

٦٥

سلطة الكينوا والشمندر **VG** **WF** 405 كيلو كالوري

شمندر مشوي، كابل، كينوا، تين مجفف، أوراق الجرجير، بذور دوار الشمس، مع الصلصة البلسمية والقيقب

٧٠

سلطة كابريزي والطماطم الطبيعية **D** **N** **V** 602 كيلو كالوري

أوراق الجرجير، والطماطم الطبيعية غير المعدلة وراثيا، وجبنة الموزاريلا، والدريزل، مع صلصة البيستو المجهزة من مكونات من مزارعة الفند

٧٠

السلمون كاربشيو **P** **SC** 270 كيلو كالوري

سلمون، سبانخ صغير، فجل أحمر، شمر مبشور وكبر يقدم مع صلصة شبت الحمضيات

٦٠

سلطة البابايا النباتية **N** **S** **VG** 412 كيلو كالوري

بابايا خضراء، كاجو، جوز الهند مبشور، فلفل أحمر، كزبرة، مع الصلصة التايلندية

٧٠

سلطة السلطعون والمانجو والأفوكادو **P** **WF** **N** **SC** 368 كيلو كالوري

لحم كابوريا جامبو، أفوكادو، مانجو، خس سبرينغ مع خل الليمون هاوس



أعضاء  
قبط

لحم كابوريا جامبو، أفوكادو، مانجو، خس سبرينغ مع خل الليمون. تذوق مذاق سلطة الكراب والمانجو والأفوكادو، وهي نكهة غنية تقدم البروتين الخالي من الدهون من سرطان البحر، ومجموعة من فيتامين سي من المانجو، والدهون الأحادية غير المشبعة الصحية من الأفوكادو. انغمس في هذا الخلق النابض بالحياة الذي يدعم نمو العضلات، ويعزز المناعة، ويغذي جسمك بالعناصر الغذائية الأساسية

٧٠

سلطة جوز الهند الطرية أوميغا ٣ بالي **N** **P** **S** 807 كيلو كالوري

روبيان متبل، جوز هند طري، طماطم كرزية، خيار وكزبرة مع صلصة الكاجو التايلاندية بالكريمة

٧٥

سلطة البطيخ والبيتزا **N** **P** **S** 667 كيلو كالوري

جبنة طرية، لوز مقطّع محمص، نعناع، زيتون أخضر، صلصة الخردل والعسل

مستدام **SC** خضري **VG** الغلوتين **G** خالٍ من الغم **WF** يحتوي على مكسرات **N** كيتو **KT** باليو **P** يحتوي على الفلفل الحار **S**

طعام إقليمي **RF** نباتي **V** قليل الكربوهيدرات **LC** يحتوي على الحليب **D** بذور **SD**

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا تستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# VIBRANT APPETIZERS AND SALADS

AED

## Paleo R' Chicken Salad P KT N 510 Kcal

65

Cajun spiced chicken, cherry tomatoes, boiled egg, rocket leaves, toasted sliced almonds and avocado with vegan pesto dressing

## Vegan Quinoa Beet Salad VG WF 405 Kcal

65

Roasted beetroot, kale, quinoa, dried figs, rocket leaves, sunflower seeds with pure maple balsamic dressing

## Heirloom Tomato Caprese D N V 602 Kcal

70

Heirloom tomatoes, mozzarella cheese and rocket leaves drizzled with Pesto dressing from our own garden

## Salmon Carpaccio P SC 270 Kcal

70

Salmon, baby spinach, red radish, shaved fennel and capers served with a citrus dill dressing

## Thai Papaya Vegan Salad N S VG 412 Kcal

60

Green papaya, cashew nut, shredded coconut, red chilies, coriander with mango lime house dressing

## Crab, Mango, Avocado Salad P WF N SC 368 Kcal

70

Jumbo crab meat, avocado, mango, spring lettuce with lemon house vinaigrette

Savor the goodness of our Crab Mango Avocado Salad, a flavor-packed delight offering lean protein from crab, a burst of vitamin C from mango, and heart-healthy monounsaturated fats from avocado. Indulge in this vibrant creation that supports muscle growth, boosts immunity, and nourishes your body with essential nutrients.



Signature Dish

## Paleo Balinese Style Chicken Satay N P S 807 Kcal

70

Indonesian marinated chicken strips served with cashew nut sauce and spicy sambal oelek sauce

## Paleo Omega-3 Tender Coconut Salad N P S 667 Kcal

75

Marinated prawns, tender coconut, cherry tomatoes, cucumber and coriander with thai creamy cashew nut dressing

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified

SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used

All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT

# تعزير الشهيبة

## درهم إماراتي

٥٢

حساء اليقطين النباتي **VG SD WF** 300 كيلو كالوري

يقطين مشوي، بهارات تايلندية، حساء حليب جوز الهند، مع زيت بذور اليقطين والحبق

٥٦

حساء البروتين السميك باليو **P KT N** 190 كيلو كالوري

مرق الطماطم الطازج، تشكيلة من الخضار مع الدجاج، والبستو وزيت الزيتون المعتق

٥٢

حساء العدس النباتي **VG** 268 كيلو كالوري

حساء العدس مع البصل الأخضر، شرائح الليمون الحامض والخبز العربي المحمص

٥٢

مرق باليو المطهو لمدة ٢٤ ساعة **KT** 136 كيلو كالوري

مرق نخاع عظام البقر المطهو لمدة ٢٤ ساعة مع البصل المقلي بالصلصة البلمسية

## فائف الطاقة

تقدم مع اختيارك من رقائق الخضار المجففة ٣٧ درجة مئوية أو البطاطا الحلوة المحمصة أو سلطة ميسكلون

٦٥

فائف البابايا النباتية **VG S WF** 494 كيلو كالوري

بابايا خضراء، بصل أخضر، كزبرة، مانغا، طماطم في لفائف ورق الأرز، تُقدّم مع صلصة جوز الهند التايلندية

٦٥

سندويش بروتين الغلافل النباتي **VG** 590 كيلو كالوري

حمص مشوي، فلافل، نعناع، خيار، بقدونس، طماطم، بصل مخلل، صلصة الطحينة في خبز القمحة الكاملة

مستدام **SC** خضري **VG** الغلوتين **G** خالٍ من الغمغ **WF** يحتوي على مكسرات **N** كيتو **KT** باليو **P** يحتوي على الغلغل الحار **S**

طعام إقليمي **RF** نباتي **V** قليل الكربوهيدرات **LC** يحتوي على الحليب **D** بذور **SD**

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية، طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا نستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# BOOST YOUR *Appetite*

AED

**Vegan Pumpkin Soup** VG SD WF 300 Kcal 52

Roasted pumpkin, thai spices, coconut milk topped with basil pumpkin seed oil

**Paleo Protein Chunky Soup** P KT N 190 Kcal 56

Fresh Tomato broth, chunky vegetables and lean chicken topped with aged olive oil pesto

**Vegan Lentil Soup** VG 268 Kcal 52

Lentil, spring onion, served with lemon wedges and crispy pita bread

**Paleo 24 Hours Broth** KT WF 136 Kcal 56

24 hours simmered beef bone marrow broth with balsamic onion

## GOOD ENERGY *Rolls*

Served with your choice of dehydrated 37 °c vegetable chips  
or roasted sweet potatoes or mesclun salad

**Vegan Papa Rolls** VG S WF 494 Kcal 65

Green papaya, spring onions, cilantro, mango and tomatoes rolled in rice paper with coconut Thai dressing

**Vegan Protein Falafel Wrap** VG 590 Kcal 65

Roasted chickpeas, falafel, mint, cucumber, parsley, tomatoes, pickled onions and tahini sauce in whole wheat flat bread

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified

SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# مطبخ الشرق الأوسط

## درهم إماراتي

- ٦٥ **نباتية باردة لبنانية مزة** 1247 كيلو كالوري N D RF  
الحمص، متبل الشمندر، وأوراق العنب، وحبوب الكينوا، والتبولة، والفتوش، وتقدم مع الخبز العربي
- ١٢٥ **شرقية مشويات** 996 كيلو كالوري D RF  
كفتة لحم الغنم، وقطع اللحم الغنم، وشيش طاووق، وسمك تكا، وخبز بيتا المشوي، والزبادي، وسلطة بيواز
- ١٠٠ **الدجاج كبسة** 1014 كيلو كالوري N RF  
أرز معطر عربي بالدجاج
- ١٠٠ **كبسة لحم الضأن** 1052 كيلو كالوري N RF  
أرز عربي معطر مع لحم الضأن

# المطبخ الهندي راج

- ٦٥ **كاري الكاجو و الخضروات** 740 كيلو كالوري N VG S  
مزيج من الخضار المطبوخ مع مرق الكاجو يقدم مع براتا نباتي أو أرز بني
- برياني الكينوا**
- ٦٥ **خضروات** - الخضروات الموسمية وحبوب الكينوا المطهية بالنكهات الهندية التقليدية، ويقدم مع رقائق خبز بابادوم الهندي، وصلصة رايتا، وصلصة تشاتني 776 كيلو كالوري D S V
- ٧٥ **الدجاج** - الدجاج المتبل، وحبوب الكينوا المطهية بالنكهات هندية تقليدية ويقدم مع رقائق خبز بابادوم الهندي، وصلصة رايتا، وصلصة تشاتني 865 كيلو كالوري D S

مستدام SC خضري VG الغلوتين G خالٍ من الغمح WF يحتوي على مكسرات N كيتو KT باليو P يحتوي على الفلفل الحار S

طعام إقليمي RF نباتي V قليل الكربوهيدرات LC يحتوي على الحليب D بذور SD

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا نستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# MIDDLE EASTERN

## Cuisine

	AED
<b>Lebanese Cold Mezzeh</b> <span>N</span> <span>D</span> <span>RF</span> <span>1247 Kcal</span>	65
Hummus, beetroot moutabal, vine leaves, quinoa tabbouleh, fattoush, served with arabic bread	
<b>Oriental Mix Grill</b> <span>D</span> <span>RF</span> <span>996 Kcal</span>	125
Lamb kofta, lamb chop, Shish taouk, shish kebab, chicken wings, grilled pita bread, yoghurt and biwaz salad	
<b>Chicken Kabsa</b> <span>N</span> <span>RF</span> <span>1014 Kcal</span>	100
Arabian fragrant rice with chicken	
<b>Lamb Kabsa</b> <span>N</span> <span>RF</span> <span>1052 Kcal</span>	100
Arabian fragrant rice with lamb	

# INDIAN RAJ

## Cuisine

<b>Vegan Veggie Cashew Curry</b> <span>N</span> <span>VG</span> <span>S</span> <span>740 Kcal</span>	65
Mélange of vegetables cooked with cashew gravy served with easy vegan paratha or brown rice	
<b>Quinoa Biryani</b>	
- <b>Vegetable</b> - Seasonal vegetables and quinoa cooked with Indian traditional flavors served with papadum, raita and chutney <span>D</span> <span>S</span> <span>V</span> <span>776 Kcal</span>	65
- <b>Chicken</b> - Chicken marinated in spices and quinoa cooked with Indian traditional flavors served with papadum, raita and chutney <span>D</span> <span>S</span> <span>865 Kcal</span>	75

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified  
SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# باستا وريزوتو

درهم إماراتي

سباغيتي أو بيني أو 309 كيلو كالوري

زودل الخضار كوسا مبشورة على شكل نودلز 39 كيلو كالوري **D VG P**

اختيارك من :

٨. وساخنة حارة نباتية اربياتا 422 كيلو كالوري **S**

٩. صلصة البولونيز ولحم بقري مفروم، وصلصة الطماطم 543 كيلو كالوري **P**

٧٥. بيستو صلصة 503 كيلو كالوري **N**

٨. صلصة كريمة نباتية 537 كيلو كالوري **P VG**

٧. أليو اوليو اي بيبيرونشينو 446 كيلو كالوري

٧. ريزوتو اي بيزيلي الو زافيرانو 751 كيلو كالوري **D**

أرز أربوريو مطهو مع الزعفران والبازلاء الخضراء وجبنة البارميزان

٧. ريزوتو اي فونغي 783 كيلو كالوري **D**

أرز أربوريو مطهو مع الفطر وجبنة البارميزان المعتقة

٧. ريزوتو اي بومودوري سيكي 750 كيلو كالوري **D**

أرز أربوريو مطهو مع الطماطم المجففة وجبنة البارميزان المعتقة

٢. مع الدجاج 252 كيلو كالوري

٣. مع الروبيان 75 كيلو كالوري

مستدام **SC** خضري **VG** الغلوتين **G** خال من الغمغ **WF** يحتوي على مكسرات **N** كيتو **KT** باليو **P** يحتوي على الفلفل الحار **S**

طعام إقليمي **RF** نباتي **V** قليل الكربوهيدرات **LC** يحتوي على الحليب **D** بذور **SD**

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا تستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# PASTA & RISOTTO

AED

Spaghetti or Penne or 309 Kcal

Veggie Zoodles (Spiral Zucchini) D VG P 39 Kcal

Your choice from:

Vegan Arabiata Hot & Spicy S 422 Kcal 80

Paleo Bolognese ground beef and tomatoes sauce P 543 Kcal 90

Pesto Sauce N 503 Kcal 75

Vegan cream sauce P VG 537 Kcal 80

Aglio Olio E Peperoncino 446 Kcal 70

Risotto Ai Piselli Allo Zafferano D 751 Kcal 70

Arborio rice cooked with saffron and green peas and aged parmesan cheese

Risotto Ai Funghi D 783 Kcal 70

Arborio rice cooked with wild mushroom and aged parmesan cheese

Risotto Ai Pomodori Secchi D 750 Kcal 70

Arborio rice cooked with sundried and aged parmesan cheese

Chicken 252 Kcal 20

Prawn 75 Kcal 30

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified

SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# رضا الدورة الرئيسية

## درهم إماراتي

- ١٢٠ **باليو مطهو لمدة ٥٠ ساعة** P KT N 922 كيلو كالوري  
أضلاع اللحم البقري الأميركي المطهو ببطء لمدة ٥٠ ساعة مع الهليون، والجزر، والكرفس، والبصل الأخضر والمرق
- ١٢٠ **ساق لحم الضأن مولوارا المطهو ٢٤ ساعة** P KT 709 كيلو كالوري  
ساق لحم الضأن مولوارا المطهو ٢٤ ساعة مع جذور الخضار المشوية والبروكولي في المرق
- ٩٠ **سمك السلمون الأطلسي المشوي** P KT N 556 كيلو كالوري  
سبانخ مقليّة، كرفس مشوي، بروكولي مع صلصة تشيميشوري وكايل
- ١٢٠ **لحم العجل المطهو ببطء اوسوبوكو ميلانيز** D 556 كيلو كالوري  
ريزوتو بالزعفران، هليون، مرق نخاع العظام
- ٨٥ **وجبة نازي جورينج الصحية** N 807 كيلو كالوري  
مقلّاة اندونيسية مغطاة باختيارك من الكينوا أو الأرز مع روبيان ودجاج وتوابل متوجة بدجاج ساتيه وبيض مسلوق مع صلصة الفلفل الحار والكاجو
- ٩٠ **مّر** P KT N 904 كيلو كالوري  
فطر مقلي، بروكولي، جزر صغير، طماطم كرزية مع صلصة إكليل الجبل
- ١٤٩ **ستيك لحم الضلع** P KT 904 كيلو كالوري  
ستيك لحم الضلع الأميركي (٢٢٠ غرام)، جزر صغير، كوسا، بروكولي مشوي، مع صلصة الفلفل الأخضر والثوم
- ١٢٠ **روبيان النمر الأسود المشوي** P KT 419 كيلو كالوري  
يقدم على البطاطا الحلوة المحمرة، والبروكلي، وصلصة تشيميشوري وأوراق الكرنب
- ١٣٥ **تصفح و العشب** P KT 453 كيلو كالوري  
فيليه لحم بقري مشوي على الفحم مع روبيان النمر يقدم مع الكرفس المحمص والثوم والهليون والجزر وصلصة الفلفل
- ١٤٩ **وسط قطع فيليه تندرلوين** P KT 537 كيلو كالوري  
قطع ستيك مقطعة مركز يو إس تشويس (٢٢٠ جرام) تقدم مع جزر صغير، كوسا، بروكلي، ثوم محمص وصوص فلفل أخضر

مستدام SC خضري VG الغلوتين G خالٍ من الغمغ WF يحتوي على مكسرات N كينو KT باليو P يحتوي على الفلفل الحار S

طعام إقليمي RF نباتي V قليل الكربوهيدرات LC يحتوي على الحليب D بذور SD

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا تستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# MAIN COURSE

## *Satisfaction*

AED

**50 Hours Paleo Short Ribs** P KT N 922 Kcal 120  
50 hours braised beef US short ribs with asparagus, carrots, celery root and spring onion served with chump home gravy

**24 Hours Paleo Mulwarra Shank** P KT 709 Kcal 120  
24 hours braised lamb shank with roasted roots and broccolini served with gravy

**Lava Stone Grilled Atlantic Paleo Salmon** P KT N 556 Kcal 90  
Sautéed spinach, grilled celeriac, broccolini and kale chimichurri sauce

**Ultra Slow Braised Veal Ossobuco Milanese** D 970 Kcal 120  
Saffron risotto, asparagus and bone marrow jus

**Healthy Nasi Goreng** N 807 Kcal 85  
Indonesian wok tossed with your choice of quinoa or rice with prawns, chicken, spices crowned with chicken satay, poached egg accompanied with mild chili and cashew nut sauce

**Paleo Chicken Under the Brick** P KT N 904 Kcal 90  
Sautéed mushroom, broccolini, baby carrots and cherry tomatoes served with rosemary sauce

**Great Fat Pat's Rib-Eye Steak** P KT 618 Kcal 149  
US choice grade cut of Ribeye (220gm) baby carrots, zucchini, broccoli, roasted garlic and green pepper sauce

**Grilled Black Tiger Prawns** P KT 419 Kcal 120  
With roasted celeriac, fennel, broccolini, roasted garlic and kale chimichurri sauce

**Surf & Turf** P KT 453 Kcal 135  
Char grilled prime beef fillet and tiger prawns served with roasted celeriac, garlic, asparagus, carrots and pepper sauce

**Center Cut Filet Tenderloin** P KT 537 Kcal 149  
US Choice grade center cut steak (220gm) served with baby carrots, zucchini, broccoli, roasted garlic and green pepper sauce

S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified  
SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# حلاوة للجميع

## درهم إماراتي

٢٠

لخل مغرفة

أييس كريم **D**

فانيليا 285 كيلو كالوري | شوكولاتة 273 كيلو كالوري

٥٠

تشيز كيك بالكاجو **VG N** 271 كيلو كالوري

حليب اللوز مع الكاجو، شراب القيقب، تشيز كيك وكريما الكاجو

٥٠

حلو الكاكو والكاجو وجوز الهند **VG N** 790 كيلو كالوري

جوز الهند، كاكو، كاجو، لوز، كريما توفو، شراب القيقب

٥٠

كوكيز بالنوتيللا **D N** 900 كيلو كالوري

كوكيز كبيرة بشوكولا النوتيللا، تُقدّم في مقلاة ساخنة

٥٠

فرحة المانجو الاستوائية النباتية **G** 882 كيلو كالوري

كعكة نباتية لذيذة مملوءة بنكهات المانجو النابضة بالحياة، مغطاة بصلصة المانجو الحريرية ومزينة بشرائح المانجو الطازجة والعصارية

٥٠

باليو فريزر بليس **E N** 585 كيلو كالوري

انغمس في كعكة باليو فريزر الرائعة، وطبقات من إسفنجة اللوز الرقيقة، وصلصة الفراولة، وصلصة كريمة نباتية مخمليّة. متوّج بالفراولة الطازجة، إبداع رائع أو نمط حياة باليو الخاص بك

٥٠

تشيز كيك شوكولاتة سانت سيباستيان بالتوت **E G D** 404 كيلو كالوري

تشيز كيك الشوكولاتة اللذيذة مغطاة بصلصة الشوكولاتة الغنية ومزينة بالتوت الطازج

٥٠

نوتيللا كرانش انغمس **E N G D** 940 كيلو كالوري

انغمس في كعكة النوتيللا المقرمشة، وطبقات الشوكولاتة الإسفنجية الناعمة مع كريمة النوتيللا والبنديق المقرمش، ومغطاة بالماكرون. شريحة من الفخامة الخالصة

٥٠

كعكة النمر اللزجة الغنية **E N G D** 585 كيلو كالوري

كعك النمر اللزج، حلو لذيذ مصنوع من المكسرات والبيض والغلوتين ومنتجات الألبان. استمتع بالمزيج الرائع من كعكة النمر المغطاة بصلصة الكراميل والمغطاة بالأييس كريم

٥٠

سمورز براوني مع أييس كريم الفانيليا **E N G D** 982 كيلو كالوري

براوني سمورز تقدم مع مغرفة من أييس كريم الفانيليا الفاخر. مارشميلو لزج، شوكولاتة غنية

مستدام **SD** خضري **VG** الغلوتين **G** خالٍ من الغمغ **WF** يحتوي على مكسرات **N** كيتو **KT** باليو **P** يحتوي على الفلفل الحار **S**

طعام إقليمي **RF** نباتي **V** قليل الكربوهيدرات **LC** يحتوي على الحليب **D** بذور **SD**

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء معالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا نستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# SWEETNESS *for Everyone*

	AED
<b>Ice Cream</b> <b>D</b> Vanilla <b>273 Kcal</b>   Chocolate <b>285 Kcal</b>	20 per scoop
<b>Cashew Cheese</b> <b>VG N</b> <b>271 Kcal</b> Activated charcoal vegan cashew almond milk, pure maple syrup, cheesecake and cashew cream	50
<b>C C C Vegan Desire</b> <b>VG N</b> <b>790 Kcal</b> Desire of coconut, cocoa, cashew, almond, tofu cream and pure maple syrup	50
<b>Chewy Nutella Chocolate Hot Cookie</b> <b>D N</b> <b>900 Kcal</b> Baked nutella cookie served in hot pan	50
<b>Vegan Tropical Mango Delight</b> <b>G</b> <b>882 Kcal</b> A luscious vegan cake infused with vibrant mango flavors, topped with silky mango sauce & garnished with fresh, juicy mango slices.	50
<b>Paleo Frasier Bliss</b> <b>E N</b> <b>585 Kcal</b> Indulge in our exquisite paleo frasier cake, layers of delicate almond sponge, strawberry sauce, & a velvety vegan cream sauce frosting. Topped with fresh strawberries, delightful creation or your paleo lifestyle.	50
<b>St. Sebastian Chocolate Raspberry Cheesecake</b> <b>E G D</b> <b>404 Kcal</b> A decadent chocolate infused cheesecake topped with a rich chocolate sauce & garnished with fresh raspberries.	50
<b>Nutella Crunch Indulge</b> <b>E N G D</b> <b>940 Kcal</b> Indulge in our nutella crunch cake, soft chocolate sponge layers with nutella cream & crunchy hazelnuts, topped with macarons. A slice of pure luxury.	50
<b>Rich Sticky Date Cake</b> <b>E N G D</b> <b>585 Kcal</b> Our sticky date cakes, a delectable confection crafted with nuts, eggs, gluten & dairy. Enjoy the divine combination of dates cake drizzled with caramel sauce, topped with Ice Cream.	50
<b>S'mores brownie with Vanilla Ice Cream</b> <b>E N G D</b> <b>982 Kcal</b> Our s'mores brownie served alongside a scoop of premium vanilla ice cream. Goey marshmallow, rich chocolate.	50

**S** Spicy **P** Paleo **KT** Keto **N** Nuts **WF** Wheat Free **VG** Vegan **SC** Sustainability Certified  
**E** Eggs **SD** Seeds **D** Dairy **LC** Low-Carb **G** Gluten **V** Vegetarian **RF** Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# قائمة طعام الأطفال

درهم إماراتي

٣٠	<b>دروبي</b> <b>G</b> 490 كيلو كالوري	هوت دوج دجاج على خبز قمح محمص
٣٠	<b>بولو ماركو معكرونة</b> <b>V</b> <b>H</b> 309 كيلو كالوري	معكرونة إسباغتي، وصلصة الطماطم
٢٠	<b>لاننش سيمبا</b> 604 كيلو كالوري	أصابع الدجاج المخبوزة مع سلطة الخضروات
٣٠	<b>بوب اب</b> 604 كيلو كالوري	فوشار الدجاج المقرمش مع السلطة الخضراء
٢٥	<b>تراك_تيك</b> 223 كيلو كالوري	البطاطس المقلية
٢٥	<b>كرانشز</b> 225 كيلو كالوري	رقائق الخضروات مجففة في ٣٧ درجة مئوية
٢٥	<b>بلوتوز</b> <b>H</b> 175 كيلو كالوري	سلطة فواكه طازجة

مستدام **SC** خضري **VG** الغلوتين **G** خالٍ من الغمغ **WF** يحتوي على مكسرات **N** كيتو **KT** باليو **P** يحتوي على الفلفل الحار **S**

طعام إقليمي **RF** نباتي **V** قليل الكربوهيدرات **LC** يحتوي على الحليب **D** بذور **SD**

يتم طهي معظم أطباقنا بزيت جوز الهند لضمان جودة عالية للأحماض الدهنية. طعامنا طبيعي، لا شيء مُعالج، كل شيء مصنوع من الصفر ولا تستخدم أي نكهات أو ألوان صناعية

نُ كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

# KIDDIE'S GOOD

## Vibes Menu

	AED
<b>Droopy</b> <span>G</span> <span>490 Kcal</span> Chicken hot dog on toasted wheat bun	30
<b>Pasta Marco Polo</b> <span>H</span> <span>V</span> <span>309 Kcal</span> Spaghetti with tomato sauce	30
<b>Simba's Lunch</b> <span>604 Kcal</span> Crispy chicken nuggets with fries	20
<b>Pop-up</b> <span>604 Kcal</span> Crunchy chicken popcorn with fries	30
<b>Tick - Track</b> <span>223 Kcal</span> French fries	25
<b>Crunch's</b> <span>225 Kcal</span> 37°C vegetable chips	25
<b>Pluto's</b> <span>H</span> <span>175 Kcal</span> Fresh fruits salad	25

H Healthy S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified  
SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

*Most of our dishes are cooked with coconut oil to ensure high fatty acid quality. Our food is natural, nothing is processed, everything is made from scratch and no artificial flavors or colors are used*

*All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT*

# المشروبات الحيوية

درهم إماراتي

٤٢

١14 كيلو كالوري **هاواي الأسود**

التوت الأزرق، التوت الأسود، الكشمش الأسود، الكرز والفحم النشط

٤٢

68 كيلو كالوري **الصبار**

الصبار، المانجو، البابايا، الأناناس والزنجبيل

٤٢

123 كيلو كالوري **الأمواج الزرقاء**

السبيرولينا الزرقاء، المانجو، جوز الهند، الموز والتوت

٤٢

121 كيلو كالوري **معزز الطاقة**

زبدة الفول السوداني الخالية من المكسرات، فاكهة الآسي، الموز والكرز

## مزيجات

٤٢

62 كيلو كالوري **اخفق الجذور**

الشمندر والزنجبيل والأناناس والتوت الأزرق

٤٢

52 كيلو كالوري **عصير التوت الوردي**

فاكهة التنين والمانجو والفراولة

٤٢

عاضه  
قبط



62 كيلو كالوري **عصير السبانخ**

السبانخ والكرفس والبروكلي والمانجو والموز والأناناس

٤٢

126 كيلو كالوري **شروق الشمس الصحي**

الباوباب والمانجو وجوز الهند والليمون والزنجبيل

# VITALITY *Drinks*

<b>Black Hawaiian</b> <span>114 Kcal</span>	AED
Blueberry, blackberry, blackcurrant, cherry & activated charcoal	42
<b>Aloe-Ri</b> <span>68 Kcal</span>	42
Aloe vera, Mango, Papaya, Pineapple & ginger	
<b>Blue Waves</b> <span>123 Kcal</span>	42
Blue Spirulina, Mango, coconut, banana & raspberry	
<b>Energy Booster</b> <span>121 Kcal</span>	42
Nut free peanut butter, acai, banana & cherry	

درهم 0

## BLENDS

<b>Beat the Root</b> <span>62 Kcal</span>	42
Beetroot, ginger, pineapple & blueberry	
<b>Pink Crush</b> <span>52 Kcal</span>	42
Dragon fruit, mango & strawberry	

**Spinach Smoothie** 62 Kcal  
Spinach, celery, broccoli, mango, banana & pineapple



42  
Signature  
Beverage

**Healthy Sunrise** 126 Kcal 42  
Baobab, mango, coconut, lime & ginger

## تشكيلة القهوة SC

درهم إماراتي

٢٧ قهوة منزوعة الكافيين / اسبرسو 3 كيلو كالوري / اسبرسو 5 كيلو كالوري / قهوة أميركية 2 كيلو كالوري / ماكياتو 40 كيلو كالوري

٣٢ اسبرسو مزدوج 2 كيلو كالوري / موكا 113 كيلو كالوري / كابوتشينو 46 كيلو كالوري / لانيه 83 كيلو كالوري

إضافي ٥

مع خياركم من السعرات الحرارية لكل 100 مل تقديم

حليب اللوز 22 كيلو كالوري / حليب جوز الهند 175 كيلو كالوري

حليب الأرز 64 كيلو كالوري / حليب الصويا 55 كيلو كالوري

ينم تقديم جميع أنواع القهوة مع السكر الأبيض والبنّي

## تشكيلة الشاي SC

٢٧ شاي انغليس براكفاست / شاي إيرل جراي / شاي أخضر / بابونج 3 كيلو كالوري لكل منهما

## المشروبات العادية

٣٥

العصائر الطازجة

برتقال 13 كيلو كالوري

بطيخ 175 كيلو كالوري

أناناس 112 كيلو كالوري

مشروبات غازية

٢٧ بيبسي 42 كيلو كالوري / بيبسي دايت 0 كيلو كالوري / ميرندا 53 كيلو كالوري / سفن أب 44 كيلو كالوري

صغير / كبير

٢٠ / ٢٥

٢٠ / ٢٥

ماء

ماء

الماء متألقة

٣٥

بيرة خالية من الكحول 56 كيلو كالوري

زجاجة

٤٠ كيلو كالوري

٤٠ كيلو كالوري

زجاج

١٧٠ كيلو كالوري

١٧٠ كيلو كالوري

٢٥٠ كيلو كالوري

النبيد الخالي من الكحول

النبيد الأحمر

النبيد الأبيض

الشمبانيا

مستدام SC خضري VG الغلوتين G خال من القمح WF يحتوي على مكسرات N كيتو KT باليو P يحتوي على الفلفل الحار S

طعام إقليمي RF نباتي V قليل الكربوهيدرات LC يحتوي على الحليب D بذور SD

ن كافة الأسعار بالدرهم الإماراتي وتشمل 7% رسوم بلدية و 10% رسوم خدمة و 5% ضريبة على القيمة المضافة

## COFFEE *Selection* SC

AED

Decaffeinated Coffee 68 Kcal / Espresso 3 Kcal /  
Americano 2 Kcal / Macchiato 40 Kcal 27

Double espresso 5 Kcal / Mocha 113 Kcal / Cappuccino 46 Kcal / Latte 83 Kcal 32

With a choice of Kcal per 100ml serving

Almond milk 175 Kcal / Coconut milk 22 Kcal Additional 5

Rice milk 64 Kcal / Soy milk 55 Kcal

All coffees are served with White & Brown Sugar

## TEA *Selection* SC

English Breakfast / Earl Grey / Green / Chamomile 3 Kcal each 27

## REGULAR *Drinks*

**Fresh Squeezed Juices** 35

Orange 13 Kcal

Watermelon 175 Kcal

Pineapple 112 Kcal

### Soft Drinks

Pepsi 42 Kcal / Diet Pepsi 0 Kcal / Mirinda 53 Kcal / 7up 44 Kcal 27

### Water

Still Water S/L

Sparkling Water 20/25

**Non Alcoholic Beer** 56 Kcal 35

### Non-Alcoholic Wines

	Bottle	Glass
Red Wine	<span>135 Kcal</span> 170	<span>45 Kcal</span> 40
White Wine	<span>140 Kcal</span> 170	<span>47 Kcal</span> 40
Champagne	<span>201 Kcal</span> 250	

H Healthy S Spicy P Paleo KT Keto N Nuts WF Wheat Free VG Vegan SC Sustainability Certified

SD Seeds D Dairy LC Low-Carb G Gluten V Vegetarian RF Regional Food

All prices are in UAE Dirhams and are inclusive of 7% municipality fee, 10% service charge and 5% VAT



**GALLERY**  
HOTEL  
COLLECTION

MGALLERY.COM - ALL.ACCOR.COM

  MGalleryHotels



ذا ريتريت إم غاليري نخلة دبي

**THE RETREAT**  
MGALLERY PALM DUBAI

EAST CRESCENT, THE PALM JUMEIRAH, DUBAI - UNITED ARAB EMIRATES. P.O. BOX 118237

Tel. +971 (0) 4 524 7777 Fax: +971 (0) 4 394 4785 Email: HA9Q6@accor.com

  theretreatpalmdubai THERETREATPALMDUBAI.COM