

A central graphic featuring a white, irregular watercolor splash on a light green background. The splash has a soft, feathered edge and a color gradient from pale yellow-green to a deeper, more saturated green. The word "Vibe" is written in a white, elegant cursive font across the center of the splash. The entire graphic is set within a white diamond-shaped frame that is slightly tilted. There are also faint, larger-scale watercolor splashes in the corners of the page, mirroring the central design.

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
غواكامولي، 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 كاربيشيو **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 chillies, 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 البلسمية

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

INDIAN RAJ

Cuisine

Vegan Veggie Cashew Curry N VG S 740 Kcal	65
Mélange of vegetables cooked with cashew gravy served with easy vegan paratha or brown rice	
Quinoa Biryani	
- Vegetable - Seasonal vegetables and quinoa cooked with Indian traditional flavors served with papadum, raita and chutney D S V 776 Kcal	65
- Chicken - Chicken marinated in spices and quinoa cooked with Indian traditional flavors served with papadum, raita and chutney D S 865 Kcal	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 الغم 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
معالج، 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 بالنوتيلو D N 900 كيلو كالوري

كوكيز كبيرة بشوكولا النوتيلو، 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. متوجّ بالفراولة الطازجة، إيداع 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

نوتيلو كرانش انغمس E N G D 940 كيلو كالوري

انغمس في كعكة النوتيلو المقرمشة، وطبقات الشوكولاتة الإسفنجية الناعمة مع كريمة النوتيلو والبندق 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 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 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
Ice Cream D Vanilla 273 Kcal Chocolate 285 Kcal	20 per scoop
Cashew Cheese VG N 271 Kcal Activated charcoal vegan cashew almond milk, pure maple syrup, cheesecake and cashew cream	50
C C C Vegan Desire VG N 790 Kcal Desire of coconut, cocoa, cashew, almond, tofu cream and pure maple syrup	50
Chewy Nutella Chocolate Hot Cookie D N 900 Kcal Baked nutella cookie served in hot pan	50
Vegan Tropical Mango Delight G 882 Kcal A luscious vegan cake infused with vibrant mango flavors, topped with silky mango sauce & garnished with fresh, juicy mango slices.	50
Paleo Frasier Bliss E N 585 Kcal 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
St. Sebastian Chocolate Raspberry Cheesecake E G D 404 Kcal A decadent chocolate infused cheesecake topped with a rich chocolate sauce & garnished with fresh raspberries.	50
Nutella Crunch Indulge E N G D 940 Kcal Indulge in our nutella crunch cake, soft chocolate sponge layers with nutella cream & crunchy hazelnuts, topped with macarons. A slice of pure luxury.	50
Rich Sticky Date Cake E N G D 585 Kcal 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
S'mores brownie with Vanilla Ice Cream E N G D 982 Kcal 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	دروبي G 490 كيلو كالوري هوت دوج دجاج على خبز قمح محمص
٣٠	بولو ماركو معكرونة V H 309 كيلو كالوري معكرونة إسباغتي، وصلصة الطماطم
٢٠	لانش سيمبا V 604 كيلو كالوري أصابع الدجاج المخبوزة مع سلطة الخضروات
٣٠	بوب اب V 604 كيلو كالوري فوشار الدجاج المقرمش مع السلطة الخضراء
٢٥	تراك تيك V 223 كيلو كالوري البطاطس المقلية
٢٥	كرانشز V 225 كيلو كالوري رقائق الخضروات مجففة في ٣٧ درجة مئوية
٢٥	بلوتوز H 175 كيلو كالوري سلطة فواكه طازجة

مستدام **SC** خضري **VG** الغلوتين **G** خالي 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
Droopy G 490 Kcal Chicken hot dog on toasted wheat bun	30
Pasta Marco Polo H V 309 Kcal Spaghetti with tomato sauce	30
Simba's Lunch 604 Kcal Crispy chicken nuggets with fries	20
Pop-up 604 Kcal Crunchy chicken popcorn with fries	30
Tick – Track 223 Kcal French fries	25
Crunch's 225 Kcal 37°C vegetable chips	25
Pluto's H 175 Kcal 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*

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

درهم 0

BLENDS

Beat the Root 62 Kcal	42
Beetroot, ginger, pineapple & blueberry	
Pink Crush 52 Kcal	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

مع خياركم من السعرات الحرارية لكل 100 مل تقديم
إضافي ٥ 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
بييسي 42 كيلو كالوري / بييسي دايت 0 كيلو كالوري / ميرندا 53 كيلو كالوري / سفن أب 44 كيلو كالوري

صغير / كبير ماء
٢٠ / ٢٥ ماء
٢٠ / ٢٥ الماء متألقة

٣٥ بيرة خالية من الكحول 56 كيلو كالوري

زجاج زجاج
٤٠ كيلو كالوري ٤٥ كيلو كالوري
٤٠ كيلو كالوري ٤٧ كيلو كالوري
٢٥٠ كيلو كالوري 201 كيلو كالوري

النبيذ الخالي من الكحول
النبيذ الأحمر
النبيذ الأبيض
الشمبانيا

مستدام SC خضري VC 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

S/L

Still Water 20/25

Sparkling Water 20/25

Non Alcoholic Beer 56 Kcal 35

Non-Alcoholic Wines

Bottle

Glass

Red Wine 135 Kcal 170 45 Kcal 40

White Wine 140 Kcal 170 47 Kcal 40

Champagne 201 Kcal 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