



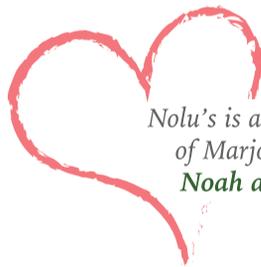
*My journey in the food world began from infancy. My parents have been restaurateurs since I can remember, and food has been embedded into my soul. Having been raised in a Middle Eastern home and bred in California created a really diverse culture in my culinary world. My mother is a renowned Afghani Chef in Northern California and with her, as my mentor, I was able to bring my passion into Nolu's.*

*Crossing paths with many dear friends along the way, I put my hands together with theirs to bring Nolu's to the market in Oct 2011. I felt the time had arrived to take my passion and desires into the culinary world and combine it with modern-day favorites, which would create a diverse concept. I wanted the outcome to be something that makes you feel a sense of home cooking but in a modern-day restaurant design.*

*So I brought to the UAE - Nolu's, a beautiful marriage of traditional Afghani dishes from my many generations, and my childhood California roots offering healthy delicious, clean, and earthy meals.*

*A groundbreaking evolution of different palates brought to you under one roof, for us to create and for you to enjoy.*

**Marjon Andesha**  
Founder & Chef



*Nolu's is an abbreviation  
of Marjon's children  
**Noah and Lujayn***

*Al Bandar, Al Raha Beach | Al Seef Resort & Spa by Andalus | Downtown Galleria, Al Marayah Island |*

*ADEK, Department of Education & Knowledge | Khalidiya, ADNOC Business Center*

*Abu Dhabi, UAE*

# RISE & SHINE

## ★ BREAKFAST ★

### SERVING TIMINGS

MON - FRI 8 AM - 12 PM | SAT & SUN 8 AM-2 PM

ALL DISHES ARE SERVED WITH A SIDE OF ROASTED POTATOES OR FRUIT SALAD AND A CHOICE OF WHITE, WHEAT, OR RYE TOAST

### **Smashed Avocado Chia Toast. . 63** GF

Avocado | Shallots | Radish | Sprouts | Cucumber | Feta  
Almonds | Gluten-free Chia Toast | Poached Egg  
Add Smoked Salmon. . . .11

### ★ **Smoked Salmon Toast. . 71**

Sourdough Toast | Smoked Salmon | Raw Beets | Grilled Tomato  
Avocado | Pumpkin Seeds | Dill | Poached Egg | Cream Cheese

### ★ **Pumpkin Hummus Toast. . 56**

Brioche | Pumpkin Hummus | Poached Egg | Pumpkin Seeds  
Pomegranate | Feta | Mint | Parsley | Sesame Seeds | Honey

### **Superfood Oatmeal. . 55** DF GF N

Warm Steelcut Oatmeal | Almond Milk | Banana  
Strawberries | Coconut | Almond | Chia  
Cinnamon | Maple Syrup

### **Granola Parfait. . 67** D

Vanilla Yogurt | Nutty Granola | Raspberry Chia Jam  
Strawberries | Berries | Seeds | Almond  
Can substitute with Quinoa (add 6 dhs)

### **Nolu's Foul. . 62**

A Middle-Eastern favorite with a Nolu's touch  
Fava Beans | Chickpeas | Garlic | Tomatoes | Radish | Parsley  
Cumin | Bell Peppers | Green Onions | Olive Oil  
Served with Arabic Bread

### **Beaten Your Way • 69**

Your choice of 3 Eggs Scrambled or an Omelet  
with 4 add-ons

Bell Peppers | Mushrooms | Tomatoes | Onions  
Black Beans | Coriander | Green Onions | Spinach  
Basil | Kale | Avocado (add 6 dhs) | Chicken-Apple Sausage  
Turkey Bacon | Cheddar Cheese | Jack Cheese | Feta

\* May substitute for Egg White for an additional 8 dhs  
\* Additional toppings 5 dhs



### **Nolu's Benedict. . 68**

English Muffin | 2 Poached Eggs | Sprouts  
Sunflower Seeds | Turmeric Hollandaise Sauce

#### Choice Of:

- Turkey
- Spinach
- Avocado
- Salmon (Add 6)



### **California Scramble. . 59** V

Mushrooms | Green Onions | Bell Peppers | Avocado

### **Chia Omelette. . 62**

Chia Omelette | Tomato | Mushrooms | Bell Peppers  
Onions | Green Onions

### **Breakfast Quesadilla. . 59** D

Wheat Tortilla | Eggs | Bacon | Mushroom | Jack Cheese  
Guacamole | Sour Cream | Salsa

### **Breakfast Burrito. . 66** V D

Wheat Tortilla | Eggs | Black Beans | Bell Peppers  
Tomatoes | Coriander | Onions | Cheddar Cheese  
Guacamole | Sour Cream | Salsa

### ★ **Mexican Breakfast Bowl. . 72**

Brown Rice | Grilled Chicken | Egg White Scrambled  
Black Beans | Onions | Bell Pepper | Coriander  
Guacamole | Salsa | Jalapeno

### **Huevos Rancheros. . 67** V D

Corn Tortilla | 2 Sunny Side Up Eggs | Black Bean Sauce  
Jack Cheese | Guacamole | Sour Cream | Salsa

### **Homemade Buttermilk Pancakes**

Comes with Maple Syrup

Plain 47 | Strawberry & Banana 53 | Chocolate Chip 53

### **Nolu's French Toast. . 58**

Brioche | Berries | Cinnamon | Egg Whites  
Yogurt | Maple Syrup  
Add Nutella (6 dhs)

### **Matcha French Toast. . 61**

Brioche | Matcha Cream | Almonds | Egg Whites  
Yogurt | Berries | Maple Syrup | Coconut | Mint

### **Super Blueberry Pancakes. . 63**

Buttermilk Pancakes | Blueberries  
Blueberry Sauce | Maple Syrup

### Additional Sides

Smoked Salmon 23 | Organic Egg any style 11 | Turkey Bacon 15  
Cream Cheese 7 | Chicken-Apple Sausage 17 | Breakfast Potatoes 12  
Greek Yogurt 15 | Side of Fruit Salad 11 | Side of Salsa 16  
Avocado 16 | Guacamole 16 | Toast 5

# LUNCH & DINNER

A HEALTHY CALIFORNIAN CONCEPT WITH AN AFGHANI TWIST

FEEDING DAILY FROM MON - FRI 12 PM - 11 PM | SAT & SUN 12 PM - 12 AM

## Soup of the Day

Choose from our signature Barley Soup or our homemade Soup of the Day.

Cup . . . . 20  
Bowl . . . . 30



## Dumplings

*Why Dumplings?* Afghani dumplings date back to our history of the Mongol invasion in Afghanistan leaving us with these beautiful parcels of deliciousness.

Your choice of: Minced Beef Split Peas Ragout or Vegetarian Sauce

**Mantoo Dumplings.....Side 68 | Main 95 <sup>D</sup>**

Steamed Dumplings stuffed with Minced Beef, Onions and Coriander. Served on a bed of Garlic-yogurt with dried mint.

★ **Kadoo Dumplings.....Side 58 | Main 85**

Steamed Dumplings with Red Pumpkin, Bell Peppers, Onions & Spices. Served on a bed of Garlic-yogurt with dried mint.

## Green n Things

Crisp, healthy, and delicious salads made to order by our chef on duty.

**Chicken Caesar Salad.....Side 53 | Main 74 <sup>D</sup>**

Romaine Lettuce | Chicken Breast | Cherry Tomatoes | Rye Croutons  
Parmesan Cheese | Caesar Dressing

**Kale & Quinoa Caesar Salad.....Side 55 | Main 65 <sup>V D</sup>**

Kale | Quinoa | Cherry Tomatoes | Rye Croutons  
Parmesan Cheese | Caesar Dressing

**Nolu's Salad.....Side 57 | Main 77 <sup>VG</sup>**

Mixed Greens | Corn | Beets | Broccoli | Carrots | Cucumbers  
Flaxseeds | Hearts of Palm | Sugar Snap Peas | Sunflower Seeds  
Tomatoes | Pomegranate | Puy Lentil | Edamame | Red Cabbage  
Balsamic Vinaigrette

★ **South Of The Border Salad.....Side 55 | Main 65 <sup>V D</sup>**

Romaine Lettuce | Black Beans | Corn | Avocado | Tomatoes  
Cheddar Cheese | Salsa | Rye Croutons | Coriander  
Homemade Ranch

★ **Nolu's Quinoa Salad.....Side 62 | Main 75**

Turmeric Quinoa | Poached Chicken | Edamame | Feta | Chickpeas  
Cherry Tomatoes | Pomegranates | Almonds | Coriander  
Flax Seeds | Shallot Vinaigrette



### Build Your Own Salad

Please ask your server for the menu.  
Side 55 | Main 65

## Superfood Bowls • 70

Earth Bowls, made with the healthiest of ingredients and perfect for Vegans.

Choose 1 Base	Choose 1 Protein	Choose 1 Dressing
Quinoa   Cauliflower Rice Brown Rice	Poached Chicken   Marinated Tofu Grilled Salmon (add 10 dhs)	Lemon Tahini Coconut Curry

### Buddha Bowl

Kale | Edamame | Broccoli | Carrots | Avocado | Sesame Seeds

### Curry Bowl

Curried Cauliflower | Roasted Sweet Potato | Chickpeas | Sprouts  
Guacamole | Mustard Seeds | Flaxseeds

### Nolu's Bowl

Kale | Edamame | Black Beans | Corn | Cherry Tomatoes | Jalapeño  
Coriander | Avocado



### Build Your Own Superfood Bowl

Please ask your server for the menu.

## Burgers



At Nolu's we use the highest grade of U.S. Angus Beef for our Burgers and homemade Potato Brioche buns.

\* Choice of Potato Fries, Mixed Greens or Sweet Potato Fries (add 6 dhs).

\* Make it naked (bunless).<sup>GF</sup>

**Nolu's Burger.....65 <sup>D</sup>**

Beef Patty | Cheddar Cheese | Lettuce | Tomatoes  
Nolu's Spicy Relish | Mayo | Ketchup

**Nolu's Beyond Burger.....68 <sup>V D</sup>**

Plant Patty | Cheddar Cheese | Lettuce | Tomatoes  
Pickles | Nolu's Relish | Mayo | Ketchup

**California Burger.....65 <sup>D</sup>**

Chicken Breast | Swiss Cheese | Arugula | Sauteed Onions  
Guacamole | Basil Mayonnaise

### Burger Add-ons

- \* Mustard 3
- \* Raw Onions 3
- \* Sauteed Onions 3
- \* Mushrooms 3
- \* Jalapenos 3
- \* Pickles 3
- \* Nolu's Spicy Relish 3
- \* Cheese 5
- \* Fried Egg 5
- \* Guacamole 5
- \* Turkey Bacon 5

## Sandwiches & Wraps

All Sandwiches & Wraps served with your choice of Potato Fries, Mixed Greens or Sweet Potato Fries (add 6 dhs).

Your choice of: Ciabatta White or Wheat | Rye White or Wheat (sliced)  
Seeded White or Wheat Baguette.

**Smoked Turkey Sandwich.....63**

Smoked Turkey | Swiss Cheese | Lettuce | Red Onions | Cucumbers  
Tomatoes | Sprouts | Dijon Mustard | Basil Mayonnaise

**Gyros Wrap.....63**

Gyros | Spinach Tortilla | Lettuce | Pickled Red Onions | Cucumber  
Sprout | Cucumber Yogurt | Sumac

**Signature Chicken Sandwich.....68**

Chicken Breast | Provolone Cheese | Lettuce | Sundried Tomatoes  
Avocado | Basil Mayo | Dijon Mustard

★ **Pastrami Sandwich.....63**

Comes with Sliced Sourdough.

Pastrami | Swiss Cheese | Arugula | Pickles | Dijon Mustard

★ **Angus Steak Sandwich.....75**

Comes with your choice of White or Wheat Baguette.

U.S. Beef Striploin | Sauteed Onions | Mushrooms | Lettuce  
Tomatoes | Swiss Cheese | Mustard | Mayonnaise

# From the Garden

Delicious offerings made from the garden. For the vegetarians and non-meat eaters.

## Potato Bolani.....53 V

Calzone | Potato | Onions | Green Onions | Bell Pepper  
Red Chili Flakes | Spices | Coriander Yoghurt Chutney

## Borani Banjon.....60 V D

Eggplant | Tomatoes | Garlic | Yogurt | Dried Mint

## ★ Borani Kadoo.....65

Pumpkin | Saffron | Sour Apricots | Red Chili Flakes  
Garlic Yogurt | Dried Mint

## Sabzi With Rhubarb.....65

Spinach | Coriander | Green Onions | Rhubarb | Spices

## ★ Afghani Vegetable Curry.....73

Broccoli | Green Beans | Edamame | Cauliflower | Coriander  
Mushrooms | Afghani Curry Sauce | Yogurt | Basmati Rice

## Truffle Mac N Cheese.....84 V D

Elbow Pasta | Cream Sauce | Gran Crudo Cheese | Truffle  
Panko | Parsley | Parmesan Cheese.

# From the Farm

From the farm to your table.

## Qabili Pallow.....130 DF

Braised Lamb Shank | Carrot Julienned & Raisin | Cardamom  
Afghani Pallow Sauce

## Saffron Chicken.....99 D

Corn Fed Baby Chicken Breast | Split Peas | Saffron | Red Chili Flakes  
Onions | Sour Apricot | Basmati Rice

## Afghani Curry

Your Choice of: Lamb Shank.....126 | Chicken Breast.....84  
Afghani Curry Sauce | Mushrooms | Bell Peppers | Coriander |  
Yogurt | Spices | Basmati Rice

## ★ Steak Your Way

Your Choice of: Angus Fillet.....145 | Rib Eye.....120  
240 gm US Angus Beef | Asparagus | Mashed Potatoes or French Fries  
Peppercorn or Mushroom Sauce

## Afghani Pasta.....68

Penne Pasta | Minced Beef Ragout | Split Peas | Green Onions  
Coriander | Garlic Yogurt | Dried Mint

## Bolognese Pasta.....68 D

Your Choice of Penne or Spaghetti | Minced Beef | Tomato Ragout  
Basil | Parmesan Cheese

## Creamy Chicken Alfredo & Mushrooms Pasta.....68

Your Choice of Penne or Spaghetti | Chicken Breast | Cream Sauce  
Mushrooms | Basil | Parmesan Cheese

## Chicken Breast Milanese.....85

Panko Crusted Chicken Breast | Baby Spinach | Cherry Tomatoes  
Parmesan Cheese

## Afghani Traditional Kabobs

All Kabobs are served with Afghani Pallow or Mixed Greens May be  
substituted with Vegetable Quinoa (Add 15dhs).

### Chicken Breast Kabob.....Side 68 Main 83 D

### Chapli Kabob.....Side 68 Main 84 DF

Beef | Green Onion | Jalapenos | Coriander | Bell Peppers  
Pomegranates

### Angus Beef Kabob.....Side 68 Main 83 DF

### Koobideh Lamb..... Side 65 Main 84 DF

Minced Lamb with Onions & Spices



# In the Sea

Fresh and perfectly sourced Seafood offerings

## ★ Afghani Shrimp Curry.....99

Shrimps | Afghani Shrimp | Curry | Coriander | Garlic Yoghurt |  
Basmati rice.

All Kabobs are served with Afghani Pallow or Mixed Greens May be  
substituted with Vegetable Quinoa (Add 15dhs).

### Salmon Kabob.....Side 75 Main 95

### Salmon Chapli Kabob.....Side 70 Main 90

### Shrimp Kabob.....Side 89 Main 109

## Salmon Risotto.....104

Salmon Fillet | Wild Mushrooms | Asparagus  
Cherry Tomatoes | Saffron Risotto

## ★ Grilled Sea Bass.....109

Sea Bass Fillet | Herbed Fennel | Pickled Lemon | Coriander  
Vegetable Quinoa

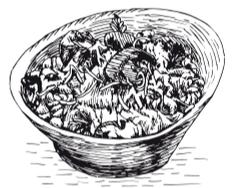
## Curry Prawn Pasta.....90

Your Choice of Penne or Spaghetti | Prawns | Curry Cream Sauce  
Asparagus | Parsley | Cherry Tomatoes | Basil | Parmesan Cheese

## ★ Voodoo Shrimp.....109

Also known as Shrimp Creole

Seasoned Shrimp | Butter | Lemon | Baguette



# Dumpukht

The Afghani version of Biryani. Oven-baked in clay pots  
traditionally shared. Served with a side of Afghnai Chopped Salad  
and Cucumber Yogurt ( Cooking time: 30 min.)

## ★ Chicken & Root Vegetables.....99

Chicken Breast | Ginger | Coconut Milk | Mint | Saffron |  
Potatoes | Carrots | Basmati Rice

## ★ Fish, Herbs & Barberries.....129

Sea Bass | Spinach | Coriander | Barberries | Basmati Rice

# Butchers Platter

For the carnivore and preferably shared



## ★ Angus Beef Steak Platter

Your Choice of: Rib Eye Platter.....275 | Tomahawk Platter...Ask Server  
Angus Beef Fillet Platter ..... 315

500 grams U.S Angus Beef | Root Vegetables | Peppercorn and  
Mushroom Sauce | Mashed Potatoes

## ★ Afghani Kabob Platter.....315

[Serves 4 to 6 people]

Chicken Breast | Beef | Beef Chapli | Lamb Koobideh

Served with Afghani Brown Rice, Chopped Salad, & Cucumber Yogurt

## ★ Qabili Pallaw Platter.....289

[Serves 4 to 6 people]

Lamb Shank | Afghani Brown Rice | Carrots | Raisins | Cardamom

Served with Chopped Salad & Cucumber Yogurt



## ★ Saffron Chicken Platter.....275

[Serves 4 to 6 people]

Corn Fed Baby Chicken | Saffron | Split Peas | Sour Apricots |

Red Chili Flakes | Basmati Rice

Served with Chopped Salad & Cucumber Yogurt

## Additional Sides

French Fries 17

Mushroom Sauce 16

Mashed Potatoes 21

Mixed Greens 21

Afghani Brown Rice 21

Basmati Rice 16

Steamed Vegetables 26

Sauteed Mushrooms 16

Afghani Bread 11

Veggie Quinoa 37

Quinoa Plain 21



# BEVERAGES

## Coffee First!

Roasted locally.  
Your Choice of Brazillian or Costa Rica Beans

### Classico

- ★ **V60** . . . . . 32  
Complex, black, balanced slowly brewed coffee.
- Americano** . . . . . 21  
Espresso with hot water.
- Espresso** . . . . . Single 14 | Double 17  
Steamed extracted, rich & intense.
- Brewed Californian Style Coffee** . . . 15  
Black, filtered coffee.

### Milk Base

- Cappuccino** . . . . . 23  
Equal quantity of Espresso, milk, And delicious foam.
- Latte** . . . . . 24  
Twice the milk of a Cappuccino.
- Flat White** . . . . . 23  
Coffee with steamed milk, no foam.
- Espresso Macchiato** . . . . . 20  
A double shot with a dollop of foam.
- ★ **Cortado** . . . . . 22  
Espresso mixed with an equal amount Of milk.
- ★ **Piccolo** . . . . . 21  
Shot of single Espresso with steamed milk, small foam.

### Substitute

Don't like cows?      
Sub Almond Milk | Soya Milk | Oat Milk | Coconut Milk (5dhs)  
Add Flavor 6 aed: Caramel | Pistachio | Chocolate  
Boost them up! Maca, Acai, Veg Protein, Collagen, Sea Moss



### Specialties

- Mocha Latte** . . . . . 25  
Espresso with dark Chocolate and steamed Milk.
- ★ **Aztec Mocha** . . . . . 25  
Espresso, Dark Chocolate, Cinnamon, Cayenne Chili, and Vanilla.
- ★ **Affogota Al Caffè** . . . . . 26  
Shot of single Espresso with Vanilla Ice Cream topped with dark Chocolate shavings.
- ★ **Caramel Cascata** . . . . . 26  
Double Espresso, Caramel, and Milk shaken with ice in an Almond ring.
- ★ **Rose Velvet Latte** . . . . . 26  
Rose infused Milk shaken with ice and served with Espresso.
- Spanish Latte** . . . . . 25  
Latte with a touch of Vanilla and condensed milk.
- ★ **Pistachio Latte** . . . . . 26  
Pistachio cream mixed with milk and served with Espresso.

**Turkish COFFEE** •17  
Strong as \*ell, black as death, sweet as love

## Matcha Love •25

matcha, please 

- ★ **Matcha** (Make it Hot or Cold)  
Matcha whisked with Maple Syrup, Choice of Milk, and a touch of Vanilla.
- ★ **Iced Matcha Lychee**  
Matcha whisked with Lychee, Lime, and Maple Syrup.
- ★ **Iced Matcha Boba**  
Matcha with Jaggery, Oat Milk and Tapioca Pearls.
- ★ **Cucumber Matcha Lemonade** (Cold)  
Matcha fused with Cucumber, Lime Juice, and Maple Syrup

## Immunity Boosters •25

A supercharged source of nutrition, health and wellness.

- ★ **Golden Milk Turmeric Latte**  
Hot or cold, a combination that helps reduce inflammation of Turmeric, Almond Milk, Spices, Maple, and Vanilla syrup.
- Flu Fighter**  
A delicious infusion of Afghani Tea, Lemon, Ginger, Honey, and Orange zest full of Vitamin A.

## Fresh Juice & Concoctions •28

Get your daily dose of antioxidants to look radiant and young!

**Freshly Squeezed**  
Apple | Carrot | Orange | Pomegranate.

**Beauty Juice**  
A blend of Apple, Pineapple, and Strawberry that benefits your skin.

**Young Again**  
Feel radiant with pressed orange juice, Green Apple, Ginger with a kiss of beets.

**All Green**  
Healthy and delicious, Apple, Kale, Cucumber, Celery, Pineapple with a touch of Lemon.

- ★ **Take your Thyme**  
Your daily vitamins of A and C in one drink mix with Watermelon, Lemon and Thyme.

**Mint Lemonade**  
An all-time favorite!

## Nolu's Juice Lab

**Cold Pressed Juices** . . . . . 42  
Explore a new delicious way of nourishing.  
(Enquire about our selection)

**Elixir Shots** . . . . . 11  
A magical charged potion that makes you feel good during the day.

- ★ **Tasting Elixir Shots** . . . . . 38  
Why choose one when you can choose 4, pick from our Elixir menu and taste them all.

## Botanical Sodas •26

- ★ **Homemade Grapes Soda**  
Our signature Red Grape-based botanical soda with, Rose, Cinnamon, and Pomegranate.
- ★ **Blossom Punch**  
Refreshing tropical drink with muddle passion fruit and Kiwi with pure Sugar Cane championed with soda.
- ★ **Nolu's Virgin Mojito**  
Choose your flavor from Berries, Passion fruit, or Classic.  
(Wanna try something different try it with our tea selection).

## Superfood Smoothies •28

Can't guarantee you superpowers, but they will make you super healthy!

**Antioxidant**  
The glamorous fusion of Blackberry, Blueberry, Coconut Water Pomegranate Seeds, Banana, and Vanilla.

**Berrylicious**  
Your favorite blend of Strawberries, Blueberries, Raspberry, Cream, Skim Milk, and Vanilla.

**Protein Blast**  
Peanut Butter, Banana, shaken with Almond Milk, Dates and raw Cacao that benefits your muscles growth.

- ★ **Green Power**  
Energized drink that contains Cucumber, Spinach, Celery with a touch of Mango, Sea Moss, and Dates.

- ★ **Coconut Bliss**  
It's easy to get addicted to this simple mix of Lime, Coconut, and condensed milk.



## Special Tea

★ **Blue moon** . . 30  
Butterfly iced tea with a magic touch of Citrus and Ginger.

★ **Rooibos Iced Tea** . . 30  
Perfectly cold-brewed Rooibos tea with an infusion of Blood Orange, Agave, and Grapefruit.

For our Tea options enquire about our delicious aroma selection. 



## Tchaba Experiences •25

**Green Tea Pomegranate**  
Green Tea infused with Pomegranate, Lime and a touch of Maple Syrup

**Green Tea Cleansing**  
An infusion of Green Tea with Strawberries, Celery, Mint, Lime, and Maple Syrup.

**Green Tea Garden**  
Green Tea infused with Pineapple, Lettuce, Lime, and Maple Syrup.

## Water you up to?

Acqua Panna 1Lit. . .23     Pellegrino 1Lit. . .25  
Acqua Panna 500ml. . .13     Pellegrino 500ml. . .15

## But we had to..

Pepsi | Diet Pepsi | 7up. . . . .13



# Nolu's

سنة التأسيس 2011

بدأت رحلتي في عالم الطعام منذ الطفولة. منذ أن أتذكر ، كان والداي يمتلكان مطعمًا وقد غرسا الطعام في روحي. بعد أن نشأت في منزل شرق أوسطي وترعرعت في كاليفورنيا، خلق لدي ثقافة متنوعة في عالم الطهي.

والدتي طاهية أفغانية معروفة في شمال كاليفورنيا وبوجودها معي كمرشدتي، تمكنت من جلب شغفي إلى نولوس.

وبمساعدة أصدقاء عزيزين لقد تمكنت من فتح أول مطعم نولوس الموافق 11 أكتوبر. لقد شعرت أن الوقت قد حان لأخذ شغفي إلى عالم الطهي ودمجه مع الاكلات المعاصرة المفضلة، الذي من خلاله تمكنت من خلق مفهوم مختلف. لقد أردت أن تكون النتيجة مزيج يعطيك إحساس الطهي المنزلي ولكن في تصميم مطعم حديث.

لذلك أحضرت إلى الإمارات العربية المتحدة - نولوس ، تزاوج جميل بين الأطباق الأفغانية التقليدية المتناقلة بين أجيال عديدة في عائلتي، وأطباق صحية ولذيذة من جذور طفولتي في كاليفورنيا.

مفهوم فريد من نوعه يقدم أطباق مختلفة تحت سقف واحد لتستمتعوا بها.

**مارجون أنديشا**  
المؤسس والشيف

نولوس هو اختصار  
لأسماء أبناء مارجون  
**نوح و لوجاين**

البندر ، شاطئ الراحة، أبوظبي | منتجج وسبا السيف من الأندلس، أبوظبي | داون تاون جاليريا ، جزيرة المراية

أبوظبي | دائرة التعليم والمعرفة، أبوظبي | الخالدية ، مركز أدنوك للأعمال

نولوس X أكتيف، دبي | نولوس، دبي **قريبا**

# رايز آند شاين

## وجبة افطار

### مواعيد التقديم

الأثنين - الجمعة من الساعة 8 صباحاً - 12 مساءً  
السبت و الأحد من الساعة 8 صباحاً - 2 مساءً

تُقدم جميع الأطباق مع طبق جانبي من البطاطا المشوية أو سلطة الفواكه،  
واختياركم المفضل من الخبز المحمص الأبيض أو المحضر من القمح أو الجاودار

بيض بنديكت على طريقة نولوس الخاصة  
مافن على الطريقة الإنجليزية | 2 بيضة بوشيه | براعم  
بذور دوار الشمس | صلصة هولندية بالكرام

يمكنكم الاختيار من بين:

- لحم الديك الرومي
- السبانخ
- الأفوكادو
- السلمون (6 دراهم إضافية)



الأفوكادو المهروس على الخبز المحمص بالشيء...63 GF  
أفوكادو | كرات أندلسي | فجل | براعم | خيار | جبن فيتا | لوز  
خبز محمص بالشيء خالٍ من الغلوتين | بيض بوشيه  
إضافة سلمون مدخن...11

### ★ الخبز المحمص بالسلمون المدخن...71

خبز مُخمّر محمص | سلمون مدخن | شمندر غير مطهو  
طماطم مشوية | أفوكادو | بذور قرع | شبت | بيض بوشيه  
جبن كريمي

### ★ الخبز المحمص بسلطة الحمص والقرع...56

بريوش | سلطة حمص بالقرع | بيض بوشيه | بذور قرع | رمان  
جبن فيتا | نعناع | بقدونس | بذور سمسم | عسل

### شوفان عالي القيمة الغذائية...55 GF DF N

قطع شوفان صلبة ساخنة | حليب لوز | موز | فراولة  
جوز هند | لوز | شيا | قرقة | شراب قيقب

### بارفيه الغرانولا...67 D

روب بالفانيليا | غرانولا بالمكسرات | مربى توت عقيق بالشيء  
فراولة | توت | بذور | لوز  
يمكن استبدال أي صنف بحبوب الكينوا (إضافة 6 دراهم)

### فول على طريقة نولوس الخاصة...62

طبق يفضلته الجميع في منطقة الشرق الأوسط بللمسة نولوس المميزة  
حبوب فول | حمص | ثوم | طماطم | فجل | بقدونس  
كمون | فلفل رومي | بصل أخضر | زيت زيتون  
يُقدم مع الخبز العربي

### بيض محضر على طريقتكم الخاصة...69

اختياركم المفضل من البيض المخفوق أو الأومليت المحضر  
من 3 بيضات مع 4 إضافات

فلفل رومي | فطر | طماطم | بصل | فاصولياء سوداء | كزبرة  
(بصل أخضر | سبانخ | ريحان | كيل | أفوكادو (إضافة 6 دراهم  
نقانق التفاح والدجاج | لحم ديك رومي مدخن | جبن شيدر  
جبن جاك | جبن فيتا

\* يمكن استبدال البيض ببيض مقابل 8 دراهم إضافية  
\* الإضافات الأخرى بسعر 5 دراهم

### ★ البيض التركي بللمسة نولوس...63

روب يوناني | 2 بيضة بوشيه | بصل محمر | رمان  
حبوب صنوبر | نعناع | فلفل رومي مشوي  
زيت بالفلفل الحار | زيت بالبقدونس | سماق

### ★ الإستيك والبيض...75

خبز أفغاني | لحم بقر الأنغوس | 2 بيضة بوشيه  
صلصة طماطم مركزة | بصل محمر | كزبرة  
فلفل رومي أحمر

### بيض على الطريقة الأفغانية...59 GF D

2 بيضة مقليه عيون | طماطم | بصل | كزبرة

### البيض المخفوق على طريقة ميكونوس...58

بيض عضوي | طماطم | سبانخ | جبن فيتا

### الأصناف الجانبية الإضافية

سلمون مدخن 23 | بيض عضوي محضر بأي طريقة 11  
لحم ديك رومي مدخن 15 | جبن كريمي 7 | نقانق دجاج بالتفاح 17  
بطاطا للإفطار 12 | روب يوناني 15  
سلطة فواكه كصنف جانبي 11 | صلصة كصنف جانبي 16  
أفوكادو 16 | غواكامولي 16 | خبز محمص 5

# الغداء والعشاء

وصفات صحية من كاليفورنيا ومزيج أفغاني

الأثنين - الجمعة من الساعة 12 مساءً - 11 مساءً  
السبت و الأحد من الساعة 12 مساءً - 12 صباحاً

مواعيد التقديم

## سلطانيات الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية 70

سلطانيات خرف تحتوي على أكثر العناصر الغذائية الصحية والمناسبة للنباتيين

اختر الأساسي (اختر 1) كينوا   أرز القربيط أرز بني	اختر البروتين (اختر 1) دجاج مسلوق   توفو منقوع سلمون على الفحم (اضف 10 دراهم)	اختر الصلصة (اختر 1) طحينة الليمون كاري بجوز الهند
---	---	--

### سلطانية بوذا

كالي | أدامامي | بروكلي | جزر | أفوكادو | حبوب السمسم

### سلطانية الكاري

أرنبيط متبل بالكاري | بطاطا حلوى محمصة | حمص شائع | براعم نباتات  
غواكامولي | بذور الخردل | بذور الكتان

### سلطانية نولوس

كالي | أدامامي | فول أسود | ذرة | طماطم كرز | هالابينو | كزبرة | أفوكادو



### يمكنك إعداد سلطانيتك الغنية بالعناصر الغذائية

يُرجى طلب قائمة الطعام من النادل

## البرجر

نستخدم في نولوز أفخم أنواع لحم الأنغوس الأمريكي في إعداد البرجر  
و كعك بريوش بالبطاطا محلي الصنع

- مع اختيارك من البطاطس المقلية أو خليط الخضروات أو شرائح البطاطا الحلوى (اضف 6 دراهم)
- برجر سادة (بدون الكعكة) خالي من الغلوتين GF

### برجر نولوس..... 65 D

فطيرة اللحم البقري | جبن شيدر | خس | طماطم  
نكهة توابل نولوس | صوص مايونيز | كاتشاب

### بيوند برجر ..... 68 D V

فطيرة نباتية | جبن شيدر | خس | طماطم  
مخلل | نكهة نولوس | مايونيز | كاتشاب

### برجر كاليفورنيا..... 65 D

صدر دجاج | جبن سويسري | جرجير | بصل مقلي  
غواكامولي | مايونيز الريحان

### إضافات البرجر

- خردل... 3
- بصل نيء... 3
- بصل مقلي... 3
- مشروم... 3
- هالابينو... 3
- مخلل... 3
- نكهة توابل نولوس... 3
- جبن... 5
- بيض مقلي... 5
- غواكامولي... 5
- لحم الرومي المقدد... 5

## السندويشات واللفائف

تُقدم كافة السندويشات واللفائف مع اختيارك من البطاطس المقلية أو  
مزيج من الخضروات أو شرائح البطاطا الحلوى (اضف 6 دراهم)

اختيارك من: خبز السيباتا الأبيض أو خبز القمح - خبز الجاودار الأبيض  
أو القمح (مقطع إلى شرائح) خبز باغيت أبيض أو بالقمح خالي من البذور

### سندوتش رومي مدخن ..... 63

رومي مدخن | جبن سويسري | خس | بصل أحمر | خيار | طماطم  
براعم نباتية | خردل ديجون | مايونيز ريحان

### لفافة جيرو ..... 63

جيرو | تورتيلا سبانخ | خس | بصل أحمر مخلل | خيار | براعم نباتية  
زبادي بالخيار | سماق

### سندوتش الدجاج المميز ..... 68

صدر دجاج | جبن بروفولون | خس | طماطم مجففة | أفوكادو  
مايونيز الريحان | خردل ديجون

### ★ سندوتش بسطرمة ..... 63

يُقدم مع العجين المخمر

بسترمة | جبن سويسري | جرجير | مخلل | خردل ديجون

### ★ سندوتش انجوس ستيك ..... 75

يُقدم مع اختيارك من خبز باغيت الأبيض أو بالقمح

ستربليون بيف أمريكي | بصل سوتيه | مشروم | خس | طماطم  
جبن سويسري | خردل | مايونيز

## شوربة اليوم

اختر شوربة الشعير بوصفتنا الخاصة أو  
شوربة اليوم التي نعددها بأنفسنا

الكأس ..... 20  
السلطانية ..... 30



## دامبلينج

لماذا تختار الدامبلينج؟ يرجع تاريخ الدامبلينج الأفغاني إلى الغزو المنغولي لأفغانستان  
الذي ترك لنا هذه المجموعة الجميلة اللذيذة

اختر: لحم بقري مفروم منقوع في البازلاء أو صوص نباتي

### مانتو دامبلينج ..... طبق جانبي 68 | الأساسي 95 D

بلميني مطهي على البخار ومحمشو لحم مفروم وبصل وكزبرة ويُقدم  
على طبقة من صوص الثوم والنعناع المجفف

### أوشاك دامبلينج ..... طبق جانبي 58 | الأساسي 85 D V

بلميني مطهي على البخار ومحمشو بأوراق الثوم وبصل وكزبرة ويُقدم  
على طبقة من صوص الثوم والنعناع المجفف

### ★ كادو دامبلينج ..... طبق جانبي 58 | الأساسي 85

بلميني مطهي على البخار مع اليقطين الأحمر والفلفل الحلو  
والبصل والتوابل ويُقدم على طبقة من صوص الثوم والنعناع المجفف

## الوجبات الخضراء النباتية

سلطات مقرمشة وصحية ولذيذة بعدها الشيف حسب الطلب

### سلطة سيزر بالدجاج ..... طبق جانبي 53 / الأساسي 74 D

خس روماني | صدور دجاج | طماطم كرز | خبز الجاودار  
جبن بارميزان | صلصة سيزر

### سلطة سيزر كالي وكينوا ..... طبق جانبي 55 / الأساسي 65 D V

كالي | كينوا | طماطم كرز | خبز الجاودار | جبن بارميزان | صلصة سيزر

### سلطة نولوس ..... طبق جانبي 57 / الأساسي 77 VG

خليط من الخضروات | ذرة | بنجر | بروكلي | جزر | خيار | بذور كتان | جمار  
بازلاء السكر | بذور عباد الشمس | طماطم | رمان | عدس أخضر | أدامامي  
كرنب أحمر | خل بلسميك

### سلطة الجنوب ..... طبق جانبي 55 / الأساسي 65 D V

خس روماني | فول أسود | ذرة | أفوكادو | طماطم | جبن شيدر | صلصة  
خبز الجاودار | كزبرة | صوص رانش محلي الصنع

### ★ سلطة نولوس كينوا ..... طبق جانبي 62 / الأساسي 75

كينوا كركم | دجاج مسلوق | أدامامي | جبن فيتا | حمص شائع | طماطم كرز  
رمان | لوز | كزبرة | بذور كتان | خل كراث

### يمكنك إعداد السلطة الخاصة بك

يُرجى طلب قائمة الطعام من النادل  
الطبق الجانبي 55 / الأساسي 65



## وجبات من الحديقة

عروض لذينة من الحديقة، للنباتيين وغير آكلي اللحوم

### بطاطس بولاني ..... 53

كالزون | بطاطس | بصل | بصل أخضر | فلفل أحمر | رقائق شطة حمراء  
توابل | صلصة زيادي بالكزبرة

### بوراني بانجون ..... 60

بادنجان مخبوز | صلصة الطماطم المسبكة | الثوم | زيادي | نعناع مجفف

### بوراني كادو ..... 65

يقطين | زعفران | مشمش حامض | شرائح شطة حمراء  
صوص ثوم | نعناع مجفف

### سابزي مع راوند ..... 65

سبانخ | كزبرة | بصل أخضر | راوند | توابل

### كاري الخضار الأفغاني ..... 73

بروكلي | الفاصوليا الخضراء | ادامامي | قرنبيط | كزبرة | الفطر  
صلصة الكاري الأفغانية | الزيادي | أرز بسمتي

### ترافل ماك اند تشيز ..... 84

معكرونة كوع | صلصة الكريمة | جران كرودو بالجبن | الكمأة السوداء  
بانكو | البقدونس | جبنة البارميزان

## وجبات من المزرعة

من المزرعة إلى منضدة الطعام

### كابلي بالو ..... 130

لحم ضأن مطهي ببطء | جزر مقطع | زبيب | هيل | صوص بالو الأفغاني

### دجاج بالزعفران ..... 99

صدر دجاج صغير مغذى على الذرة | بازلاء | زعفران | شرائح شطة حمراء  
بصل | مشمش حامض | أرز بسمتي

### كاري أفغاني

اختيارك من: الضأن.....126 | صدور الدجاج.....84  
صوص كاري أفغاني | فطر | فلفل | كزبرة | زيادي | توابل | أرز بسمتي

### ستيك على طريقتك

اختيارك من: أنغوس فيليه.....145 | شرائح لحم الضلع .....120  
جرام 240 من لحم الأنغوس الأمريكي | هليون | بطاطس مهروسة أو  
بطاطس مقلية | بذور الفلفل أو صوص الفطر

### الباستا الأفغانية ..... 68

معكرونة بيني | طبق من اللحم المفروم | بازلاء | بصل أخضر  
كزبرة | زيادي بالثوم | نعناع مجفف

### باستا بولونيز ..... 68

اختيارك من معكرونة بيني أو سباجيتي | لحم مفروم | طماطم راجوت  
ريحان | جبنة البارميزان

### باستا الدجاج بكريمة الفريديو و الفطر ..... 68

اختيارك من معكرونة بيني أو إسباجتي | صدر دجاج | صلصة الكريمة  
الفطر | ريحان | جبنة البارميزان

### صدر دجاج ميلانيز ..... 68

صدر دجاج بانكو مقرمشة | سبانخ صغيرة الحجم | طماطم كرز | جبن بارميزان

## كباب تقليدي أفغاني

تُقدم كافة وجبات الكباب مع البالو الأفغاني أو مزيج من الخضروات  
والتي يمكن استبدالها بكينوا نباتية (اضف 15 دراهم)

### كابوب صدر دجاج ..... 83

### شابلي كابوب ..... 84

لحم بقري مفروم | بصل اخضر | جالابينوس | كزبرة | الفلفل | رمان

### أنجوس بيف كابوب ..... 83

### لامب كوبيده كابوب ..... 84

لحم مفروم مع البصل والبهارات

## مأكولات بحرية

عروض مأكولات بحرية طازجة ومن مصادر موثوق فيها

### كاري الجمبري الأفغاني ..... 89

جمبري | روبان أفغاني | كاري | كزبرة | زيادي بالثوم | أرز بسمتي

تُقدم كافة وجبات الكباب مع البالو الأفغاني أو مزيج من الخضروات  
والتي يمكن استبدالها بكينوا نباتية (اضف 15 دراهم)

### سلمون كابوب ..... 95

سلمون شابلي كابوب ..... 90

### جمبري كابوب ..... 109

### سلمون ريزوتو ..... 104

سلمون فيلية | فطر بري | هليون | طماطم كرز | ريزوتو بالزعفران

### سمك قاروص مشوي ..... 109

فيليه سمك قاروص | عشب الشمر | مخلل ليمون | كزبرة | كينوا خضار

### باستا الروبيان بالكاري ..... 90

اختيارك من معكرونة بيني أو سباجيتي | روبان | صلصة كريمة الكاري  
الهليون | البقدونس | طماطم كرزية | ريحان | جبنة البارميزان

### روبيان فودو ..... 109

يُعرف أيضًا باسم كريلول الجمبري  
جمبري متبل | الزبدة | ليمون | الرغيف الفرنسي خبز باغيت

## دمبوخت

النسخة الأفغانية من البرياني. مخبوز بالفرن في أواني فخارية مشتركة تقليديا  
تقدم مع سلطة أفغانية مقطعة ولبن خيار (مدة الطهي: 30 دقيقة)

### دجاج وخضروات جذرية ..... 99

صدر دجاج | الزنجبيل | حليب جوز الهند | النعناع | الزعفران | البطاطس  
جزر | أرز بسمتي

### سمك أعشاب وبرباريس ..... 129

سمك قاروص | سبانخ | كزبرة | برباريس | أرز بسمتي

## أطباق اللحوم

لأكلي اللحوم ويُفضل تناولها بالاشتراك مع الغير

### طبق ستيك لحم أنغوس

اختيارك من: لحم الضلع.....275 | توماهوك .....  
فيلية لحم الأنغوس ..... 315  
جرام 500 من لحم الأنغوس الأمريكي | خضروات جذرية | بذور الفلفل  
و صوص الفطر | بطاطس مهروسة

### طبق كابوب أفغاني ..... 315

[تكفي من 4 إلى 6 أشخاص]  
صدر دجاج | لحم بقري | بيف شابلي | لامب كوبيده  
يقدم مع سلطة مقطعة ولبن بالخيار

### طبق كابلي بالو ..... 289

[تكفي من 4 إلى 6 أشخاص]  
قطع لحم ضأن | أرز بني أفغاني | جزر مقطع | زبيب | هيل  
يقدم مع سلطة مقطعة ولبن بالخيار

### طبق دجاج بالزعفران ..... 275

[تكفي من 4 إلى 6 أشخاص]  
صدر دجاج صغير مغذى على الذرة | بازلاء | زعفران | شرائح شطة حمراء  
بصل | مشمش حامض | أرز بسمتي  
يقدم مع سلطة مقطعة ولبن بالخيار

### أطباق جانبية

أرز بمستي أفغاني ..... 16  
خضروات مطهية على البخار..... 26  
مشروم سوتيه ..... 16  
خبز أفغاني..... 11  
كينوا بالخضار ..... 37  
كينوا سادة..... 21  
بطاطس مقلية..... 17  
صوص مشروم ..... 16  
بطاطس مهروسة ..... 21  
مزيج من الخضروات ..... 21  
أرز بني أفغاني ..... 21

# المشروبات



## ماتشا الحب • 25

- ★ ماتشا... ساخن أو بارد  
مسحوق ماتشا مخفف بشراب القيقب واختيارك من الحليب ولمسة من الفانيليا
- ★ ليتشي بشاي ماتشا المتلج  
مسحوق ماتشا مخفف بفاكهة ليتشي وحامض ليمون وشراب القيقب
- ★ شاي بوبا ماتشا المتلج  
مسحوق ماتشا مع مسحوق جاجري و حليب الشوفان و حبيبات التابوكا
- ★ ليمونادا ماتشا بالخيار .... بارد  
مسحوق ماتشا ممزوج بالخيار وعصير الليمون وشراب القيقب

## معززات المناعة • 25

مصدر قوي للتغذية والصحة والعافية



- ★ لاتبه الكركم والحليب الذهبي  
يُقدم ساخن أو بارد وهو خليط يساعد على تقليل الالتهابات من خلال الكركم وحليب اللوز والتوابل والقيقب والفانيليا
- فلو فايتز  
مزيج لذيق من الشاي الأفغاني والليمون والزنجبيل والعسل ورحيق البرتقال وفيتامين أ

## عصير طازج و تركيبات • 28

احصل على جرعتك اليومية من مضادات الأكسدة لتبدو مشرقاً وشاباً



- عصائر طازجة  
تفاح | جزر | برتقال | رمان
- عصير الجمال  
مزيج من التفاح والأناناس والفراولة المفيد للبشرة
- تجديد الشباب  
اشعر بالإشراقة مع عصير البرتقال المعصور والتفاح الأخضر والزنجبيل مع لمسة من البنجر
- عصائر الفاكهة الخضراء  
عصائر صحية وطازجة مثل التفاح والكاكي والخيار والكرفس والأناناس مع لمسة من الليمون
- ★ مشروب الزعتر الخاص بك  
فيتامينات أ و ج اللازمة لك يومياً في مزيج واحد من البطيخ والليمون والزعتر
- ليمونادا بالنعناع  
المشروب المفضل في كافة الأوقات

## معمل عصائر نولوس



- عصائر باردة مضغوطة ..... 42  
اكتشف طريقة لذيذة جديدة للتغذية (استعلم عن اختيارك)
- إكسبير شوتس ..... 11  
جزء سحري يجعلك تشعر بالراحة طوال اليوم
- ★ تذوق إكسبير شوتس ..... 38  
لماذا تختار مشروب واحد في حين يمكنك اختيار 4 اختر من قائمة الإكسبير وتذوقها جميعاً

## صودا نباتية • 26



- ★ صودا عنب مصنوعة محلياً  
صودا نباتية بنكهة العنب الأحمر مع الزهور والقرقة والرمان
- ★ بلوسم باناش  
المشروب الاستوائي المنعش بفاكهة الباشن والكويو مع علبه السكر النقي والصودا
- ★ نولوس فيرجن موخيتو  
اختر النكهة المفضلة لك من التوت أو باشن فروت أو النكهة الكلاسيكية (إذا كنت تريد أن تجرب شيئاً مختلفاً فتناول هذا المشروب مع اختيارك من الشاي)

## المياه؟

- أكوا بانا 1 لتر ..... 23
- أكوا بانا 500 مللي ..... 13
- بيليغرينو 1 لتر ..... 25
- بيليغرينو 500 مللي ..... 15

## لكن علينا أن نقدم

البيبسي | بيبسي دايت | آب ..... 13



## المشروبات الخاصة

- موكا لاتبه ..... 25  
إسبريسو بالشيكولاتة الداكنة والحليب المطهي على البخار
- ★ ازتك موكا ..... 25  
إسبريسو و شيكولاتة داكنة وقرقة وكايبن تشيلي وفانيليا
- ★ أفوجاتو على القهوة ..... 26  
كمية من الإسبريسو السنجل مع آيس كريم الفانيليا وقطع الشيكولاتة الداكنة
- ★ كاسكاتا بالكراميل ..... 26  
إسبريسو دوبل وكراميل وحليب ممزوج مع الثلج وحلقات اللوز
- ★ روز فيلفت لاتبه ..... 26  
زهور ممزوجة بالحليب والثلج ويُقدم مع الإسبريسو
- لاتبه أسباني ..... 25  
لاتبه مع لمسة من الفانيليا والحليب المكثف
- ★ لاتبه بالفستق ..... 25  
كريمة فستق ممزوجة بالحليب وتُقدم مع الإسبريسو

## قهوة تركي • 17

قوية مثل \* وسوداء مثل الموت وحلوة مثل الحب

## القهوة أولاً

حبيبات قهوة محمصة محلياً

اختيارك من الحبوب البرازيلية أو حبوب كوستاريكا

## الكلاسيكو

- ★ في 60 ..... 32  
قهوة مركبة وسوداء ومعتقة تعتيقاً جيداً
- أمريكانو ..... 21  
إسبريسو بالمياه الساخنة
- إسبريسو .....  
فنجان واحد / 14 مزدوج 17  
مستخرجة بالبخار وغنية ومكثفة
- قهوة معتقة على طريقة كاليفورنيا ..... 15  
سوداء ومصفاة

## مشروبات تحتوي على الحليب

- ★ كابتشينو ..... 23  
كمية متساوية من الإسبريسو والحليب والرغوة اللذيذة
- لاتبه ..... 24  
الحليب ضعف الكابتشينو
- فلات وايت ..... 23  
قهوة بحليب مطهي على البخار بدون رغوة
- إسبريسو مكياتو ..... 20  
كمية مزدوجة مع الرغوة الكثيفة
- ★ كورتادو ..... 22  
إسبريسو ممزوج بكمية مساوية من الحليب
- ★ بيكولو ..... 21  
كمية فردية من الإسبريسو مع الحليب المطهي على البخار ورغوة صغيرة

## البديل

ألا تحب حليب البقر؟  
استبدل بحليب اللوز | حليب الصويا | حليب الماعز  
حليب جوز الهند (اضف 5 دراهم)

اضف النكهة المفضلة لك مقابل 6 دراهم: كراميل | فستق | شيكولاتة ويمكن أيضاً أن تضيف إليهم مأكا أو توت أكاي أو بروتين نباتي أو كولاجين أو طحلب البحر

## سموزي غني بالعناصر الغذائية • 28

لا يمكن أن نضمن لك القوة الخارقة بل نضمن لك الصحة الفائقة

أنتيؤكسيدانت ..... مضاد أكسدة

مزيج رائع من التوت الأسود والأزرق ومياه جوز الهند وبذور الرمان والموز والفانيليا

سموزي التوت اللذيذ

المزيج المفضل لك من الفراولة والتوت الأزرق وتوت العليق والقشدة والحليب المقشود والفانيليا

قنبلة بروتين

زبدة الفول السوداني وموز مع حليب اللوز والتمر والكاكاو الخام لنمو عضلاتك

★ الطاقة الخضراء

مشروب طاقة يحتوي على الخيار والسبانخ وكرفس مع كمية من المانجو وطحلب البحر والتمر

★ نعيم جوز الهند

من السهل إدمان هذا المزيج البسيط من حامض الليمون وجوز الهند والحليب المكثف

## شاي خاص

- ★ بلومون ..... 30  
شاي متلج بنترفلاي بللمسة سحرية من الحامض والزنجبيل
- ★ شاي مريمية متلج ..... 30  
شاي مريمية تم تبريده جيداً مع مزيج من البرتقال الأحمر والصبانج وجريبفروت

للحصول على خيارات الشاي لدينا استفسر عن مجموعة النكهات اللذيذة لدينا



## مشروبات تشابا • 25



- رمان بالشاي الأخضر  
شاي أخضر ممزوج بالرمان وحامض الليمون ولمسة من شراب القيقب
- مطهر الشاي الأخضر  
مزيج من الشاي الأخضر والفراولة والكرفس والنعناع والحامض وشراب القيقب
- حديقة الشاي الأخضر  
شاي أخضر ممزوج بالأناناس والخس والحامض وشراب القيقب