

HEASTY

healthy & tasty does exist

Main

chicken Tandoori 63

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken Fajita 65

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken white Mushroom 73

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Beef Stroganoff 30

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Lemon garlic Shrimp

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken Tikka 64

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

chicken Curry 67

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل



Shish Taouk 69

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Onion garlic Beef 30

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken Honey 69

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Lemon garlic Chicken 60

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Kofta 30

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken Spinach 67

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Beef Fajita 30

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Chicken Brown Mushroom 73

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Shrimp with white sauce 30

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل

Meat Balls

| cal | protein | fat | carb |
|-----|---------|-----|------|
| 225 | 33 | 25 | 22 |

١٥٠ جرام صدور، توابل فاهيتا، فلفل الوان، ثوم وبصل



Salads

Avocado salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Quinoa salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Cezar salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Zucchini salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Green salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل



smoothies

Cezar salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Zucchini salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Green salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Zucchini salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Green salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

soups

Cezar salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Zucchini salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Green salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Zucchini salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

Green salad 25 cal protein fat carb
225 33 25 22

١٥٠ جرام صدور، ثوابل فاهيتا، فلفل ألوان، ثوم وبصل

