

جمبل
JUMBLE



جمبل (Jumble) هي علامة تجارية عراقية تأسست لتقديم مفهوم مختلف للأكل الصحي في العراق. نحن نؤمن أن الطعام الصحي يمكن أن يكون لذيذاً، متنوعاً، وممتعاً وليس مجرد خيار تقليدي أو ممل.

في جمبل نقدم مجموعة متنوعة من الأطباق الصحية التي تناسب مختلف الأذواق والأعمار، حيث نحرص على استخدام مكونات طازجة وجودة عالية مع أفكار مبتكرة في التقديم والطعم. هدفنا هو إدخال تجربة جديدة إلى السوق العراقي تجمع بين القيمة الغذائية والطعم المميز.

نسعى دائماً إلى تطوير وصفائنا وتقديم خيارات حديثة ومبتكرة، لنمنح زبائننا تجربة طعام صحية ومختلفة في كل زيارة.

جول
JUMBLE

You Choose, We Mix



السلطات

Salads

جمبلها على

Winter Crops Salad سلطة محاصيل الشتاء

خس روماني، جرجير، شمندر، تفاح أخضر، قرع الجوز المحمص، دجاج مشوي بالروزماري، جوز البقان المكرومل، بذور اليقطين، جبنة الفيتا، صلصة رانش الأفوكادو الحارة.

غنية بالفيتامينات والألياف ومضادات الأكسدة، تساعد على تقوية المناعة وتمنح طاقة طبيعية.

8,500 IQD



Five Greens Salad سلطة الأفوكادو والخضار

خس روماني، كزبرة، طماطم، بصل مخلل، رقائق مقرمشة، أفوكادو، دجاج شيبوتلي مشوي، صلصة رانش الأفوكادو الحارة.

غنية بالدهون الصحية والفيتامينات، تساعد على دعم صحة القلب وتعزيز الطاقة.

9,500 IQD

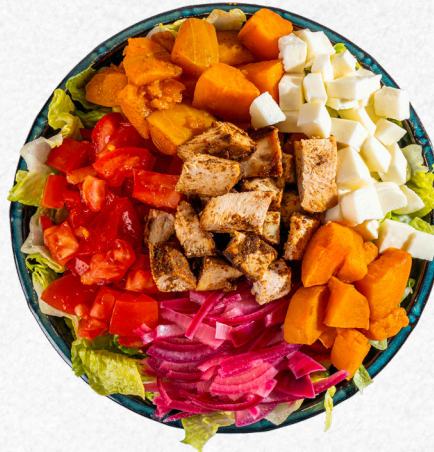


Butternut Blackend Chicken سلطة دجاج بلاكند مع القرع المشوي

خس روماني، طماطم، قرع عسلي مشوي، بصل مخلل، دجاج بلاكند مشوي، جبن فيتا، صلصة بارميزان.

غنية بالبروتين والفيتامينات، تساعد على الشعور بالشبع وتوفر طاقة متوازنة.

8,500 IQD





Cauli Caesar Crunch Salad سلطة سيزر كرانش بالقرنبيط

خس روماني، طماطم، قرنبيط، خبز محمص بالنوم، دجاج مشوي بالروزماري، جبنة بارميزان، ليمون، صلصة سيزر بالطحينة.

غنية بالألياف والفيتامينات مع قمرشة لذيذة، وتعد خيارًا خفيفًا ومغذيًا

8,500 IQD

Fruite Salad سلطة فواكه

تفاح أخضر رمان فراولة توت أزرق يوسف عنب مانجو جوز

غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، تساعد على الترطيب وتمنح طاقة طبيعية

5,000 IQD



Beef Salad سلطة اللحم

شرايح لحم مشوي، خس مشكل، طماطم كرزية، خيار، بصل أحمر، وصلصة رانش

غنية بالبروتين والحديد، تساعد على بناء العضلات وتمنح طاقة للجسم

10,000 IQD



Greek Village Salad **سلطة القرية اليونانية**

خس، خيار، طماطم، بصل، فلفل رومي، زيتون،
جبنة فيتا، دجاج مشوي، خل بلسميك
غنية بالدهون الصحية والفيتامينات، تدعم صحة
القلب وتمنح نكهة متوسطة منعشة

8,500 IQD



World of Salad **عالم السلطات**

تفاح أخضر، عنب، رمان، جوز، لوز، مابونيز، لبن، عصير
ليمون، جرجير، تمر
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن، تعزز الطاقة
وتدعم الهضم وصحة القلب

8,500 IQD



Arabian Tex-Mex Salad **سلطة تيكس مكس العربية**

نانشوز دجاج مقرمش مع خس، جبنة جاك
هالابينو، فاصوليا حمراء، ذرة حلوة، جزرصلصة
رانش

غنية بالبروتينات النباتية والألياف، تمنح طاقة وتوازن
غذائي مع نكهة حارة مميزة

8,500 IQD





Savory Pasta Salad

سلطة الباستا الشهية

جرجير، خس، ذرة، زيتون مشوي، فطر، طماطم
كرزية، معكرونة، دجاج بالروزماري، بيستو جرجير

غنية بالكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات. تمنح
طاقة مستمرة وتوازن غذائي لذيذ

8,500 IQD



Leafy Chicken Salad

سلطة الدجاج بالأوراق الخضراء

خس، طماطم، جزر، ذرة، شمندر، أفوكادو، دجاج
مشوي، خل بلسميك.

غنية بالبروتين والألياف والفيتامينات. تساعد على
الشعور بالشبع وتعزز صحة الجسم والطاقة.

8,500 IQD



Golden Salad

كولدن سلط

جرجير، خس، ذرة، شمندر، تمر، خيار، تين مجفف،
جزر، صلصة خردل بالعسل، جوز

غنية بالبروتين حيواني والألياف والكربوهيدرات. تمنح
طاقة طويلة وتوازن غذائي مميز

8,500 IQD



يو چويس وي مكس

حسب اختيارك وعلى مزاجك

10,000 IQD

(80g Protein Chicken Only)

Crispy Sriracha Crab Salad سلطة كرسبي سيراتشا كراب

مزيج من الكرنب جرجير، جزر، خيار، كزبرة، مانجو،
رفائق مقرمشة، بذور سمسم، لحم سلطعون،
صلصة سربراتشا حارة بالحمضيات.

وجبة خفيفة غنية بالبروتين وتمنح نكهة حارة لذيذة
مع قرمشة مميزة

9,500 IQD





الاطباق الساخنة

Grain bowls



Peri Peri Caribbean Grain Bowl طبق بيرى بيرى شريمب كارىبى

خس روماني، أرز بني مطهو على البخار، مانجو،
إدامامي، روبيان بيرى بيرى مشوي، رقائق مقرمشة،
صلصة خل بالليمون والكزبرة.

غني بالبروتين وأحماض أوميغا 3، يعزز الطاقة ويدعم
صحة القلب مع نكهة بحرية حارة ومميزة

14,000 IQD

Teriyaki Salmon Grain Bowl طبق سلمون ترياكي

خس روماني، مزيج كرنب، جزر، إدامامي، أرز بني
مطهو على البخار، سمك سلمون ترياكي، بذور
سمسم، بصل تمبورا، صلصة الفول السوداني
التايلاندية الحارة.

غني بالأوميغا 3 والبروتين لدعم صحة القلب
والعضلات

14,000 IQD



Fiesta Chipotle Grain Bowl طبق فييستا تشيبوتلي غراينز

خس روماني، جرجير، طماطم، ذرة حلوة، دجاج
شيبوتلي، مزيج كينوا مطهو على البخار، جين فيتا،
تفاح أخضر، بذور دوار الشمس، صلصة رانش
شيبوتلي.

غني بالألياف والبروتين النباتي، يدعم الهضم، يعزز
الطاقة، ويقوي المناعة

9,500 IQD





Harvest Grain Bowl طبق محاصيل الحبوب

خس روماني، تفاح أخضر، بصل مخلل، قرع جوزي مشوي، أرز بني أسود، دجاج مشوي متبل، جبنة فيتا، صلصة رانش الأفوكادو الحارة.

غني بالألياف والفيتامينات والمعادن، يعزز الهضم، يمد الجسم بالطاقة، ويدعم صحة القلب

9,500 IQD

Tuscan Grain Bowl طبق حبوب توسكان

خس روماني، طماطم، مزيج الكينوا المطهو على البخار، حمص، فلفل بيبرونشيبي، دجاج مشوي بالروزماري، جبنة بارميزان، صلصة خل بارميزان.

غني بالبروتين النباتي والألياف، يدعم الهضم، يقوي المناعة، ويحافظ على صحة القلب

9,500 IQD



A person's hands are holding a wrap sandwich, which is cut in half to show the filling. The background is a blurred indoor setting with a greenish tint. The text "رآب سانءویش" is written in white, and "Wrap Sandwich" is written in orange below it.

رآب سانءویش
Wrap Sandwich



Greek Chicken Wrap **راب تشيكن يوناني**

دجاج مشوي، خبز تورتيلا، خيار، طماطم، بصل أحمر، خس، صلصة ليمون، كزبرة

غني بالبروتين، منخفض الدهون، يدعم صحة العضلات والهضم، ويزود الجسم بالفيتامينات والمعادن من الخضار

7,000 IQD

Rosemary Chicken Pesto Wrap **راب دجاج الروز ماري والبيستو**

دجاج مشوي متبل بالروز ماري، خبز تورتيلا، صلصة بيستو، خس، جرجير، طماطم كرزبة، عنب، جبن بارميزان

غني بالبروتين، ويحتوي على أعشاب طبيعية ومضادات أكسدة تدعم المناعة وصحة القلب

7,000 IQD



Chipotle Chicken Caesar Wrap **راب دجاج التشيبوتلي بصلصة السيزر**

خبز تورتيلا، خس روماني، كرنب، طماطم، أرز بني، جبنة بارميزان، دجاج شيبوتلي مشوي، صلصة رانش شيبوتلي.

غني بالبروتين لدعم العضلات، يمنح طاقة جيدة، ويحتوي على خضار توفر فيتامينات وألياف تدعم الهضم

7,000 IQD



Shrimply Wrap

راب شرمبلي

تورتيللا خس جرجير كاجون جمبرى مشوى مانجو
ارز بى صلصة الكزبرة بالليمون

غني بالبروتين وأوميغا-3، يدعم صحة القلب
والدماغ، ويحتوي على معادن مفيدة للجسم

8,000 IQD



Beef Savory Wrap

راب اللحم الشهى

تورتيللا لحم بقري، خس، بصل، طماطم، جبن جاك
، فلفل رومي صلصة رانش

غني بالبروتين والحديد، يساعد على بناء العضلات
ويمنح الجسم طاقة جيدة

8,000 IQD

Creamy Avocado Wrap

راب الأفوكادو الكريمي

تورتيللا أفوكادو، ليمون، خس، جبنة جاك، ملح،
صلصة رانش

غني بالدهون الصحية والألياف، يدعم صحة القلب
ويمنح إحساساً بالشبع والطاقة

8,000 IQD





Old Style Wrap راب الزمن الجميل

تورتيللا خس، دجاج بالروزماري، جينة بارميزان، رمان
صلصة بيستو
غني بالبروتين والطاقة، ويحتوي على خضار طازجة
تمد الجسم بالفيتامينات والألياف

7,000 IQD

Tex Mex Wrap تيكس مكس راب

تورتيللا خس دجاج كرسي هالابينو جينة جاك ذرة
صلصة رانش تشيبوتلي
غني بالبروتين والألياف، يمنح طاقة جيدة، ويحتوي
على توابل وخضار تدعم الهضم وتعزز المناعة

7,000 IQD



Tuna Wrap تونه راب

تورتيللا ميكس تونة جرجير بصل مخلل صوص
البيستو
غني بالبروتين وأوميغا-3، يدعم صحة القلب والدماغ
ويساعد على الشعور بالشبع

7,000 IQD





ثیباتا سانڈویش
Ciabatta Sandwich

Honey-glazed Halloumi Sandwich **ساندويش حلومي بالعسل**

خبز شيبانا، بيستو جرجير، جبنة حلومي مشوية
بالعسل، أفوكادو، طماطم.

غني بالبروتين والكالسيوم من الحلومي، العسل يمد
الجسم بالطاقة ويحتوي على مضادات أكسدة

7,500 IQD



Turkey Veneto Sandwich **ساندويش تيركي فينيتو**

خبز شيبانا، شرائح ديك رومي، جبنة جاك، طماطم،
بصل مخلل، مزيج كرنب، صلصة خل بارميزان.

غني بالبروتين والفيتامينات من الديك الرومي
والخضار، يدعم العضلات ويعزز الطاقة وصحة الجهاز
الهضمي

7,500 IQD

Spicy Tuna fvo Sandwich **ساندويج تونا والافوكادو سبايسي**

خبز شيبانا، بيستو جرجير، مزيج تونة، أفوكادو،
طماطم، بصل مخلل، جرجير.

غني بالبروتين وأوميغا-3 من التونة، والدهون
الصحية من الأفوكادو، يدعم القلب والدماغ ويعزز
الشعور بالشبع

7,500 IQD





Blackened Chicken Sandwich **ساندويچ دجاج بلاكند**

خبز شيبانا، دجاج بلاكند مشوي، جينة بيير جاك، مزيج كرنب، بصل مخلل، صلصة بارميزان فينيجريت.

غني بالبروتين لدعم العضلات، منخفض الدهون، ويحتوي على توابل وخضار تمنح طاقة وتعزز المناعة

7,500 IQD

Golden Shrimp Sandwich **ساندويچ الروبيان الذهبي**

خبز شيبانا، جمبري مشوي، جينة بيير جاك، جرير، ليمون.

8,500 IQD



Chipotle Chicken Sandwich **ساندويچ الدجاج بالتشيبوتلي**

خبز شيبانا، دجاج تشيبوتلي مشوي، جينة بيير جاك، مزيج كرنب، بصل مخلل، صلصة رانش تشيبوتلي.

غني بالبروتين، يحتوي على توابل التشيبوتلي التي تعزز الهضم، ويمنح طاقة ويقوي المناعة

7,500 IQD





فطور جميل
Jumble Breakfast



Scrambled Eggs بيض مخفوق

زيت زيتون بيض كريمة طبخ جبنة شيدر جبنة
بارميزان ملح فلفل اسود

8,000 IQD

Tomato & Eggs Skillet قلاية طماطم بالبيض

زيت زيتون زعتر فريش طماطم ثوم بيض جبنة
فيتا ملح فلفل اسود

10,000 IQD



Tuna Sourdough تونه ساوردو

زبت زبتون بصل اخضر شبت ماپونيز ليمون تونه

10,000 IQD



Shakshouka شكشوكة

زبت زبتون طماطم فرپش فلفل اخضر الوان وثوم
بصل بيض ملح فلفل اسود

10,000 IQD





Beef Bacon & Eggs بيكون لحم بقري مع البيض

زيت زيتون لحم بيكون بقري طازج بيض ملح
فلفل اسود

12,000 IQD



Quesadilla Sandwich ساندويج كاساديا

خبز تورتيلا جبنة جاك دجاج بالاعشاب طماطم
زيتون اخضر صلصة رانش

9,000 IQD

Honey-glazed Halloumi Bowl طبق حلومي بالعسل

زيت زيتون جبنة حلومي عسل طماطم افوكادو

10,000 IQD



Avocado Feta Sourdough

افاكادو فيتا ساوردو

خبز ساوردو ، افوكادو و جبنة فيتا ، طماطة مجففة ، زيت زيتون

10,000 IQD



Labneh with Sumac

لبنة بالسماك

خبز ساوردو ، البنة ، طماطمه كرزيه مشويه ،
سماك ، زيتون ، زيت زيتون

10,000 IQD

Mashed Potato Parmesan

ماش بتيتو بارميزان

خبز ساوردو ، بطاطا مهروسه ، جبنة بارميزان ، زبدة
حيواني ، بيض مسلوق

10,000 IQD



العصائر Juices



Turemric Tanagerine يوسفي بالكركم

يوسفي، تفاح أخضر، فلفل أحمر حلومسحوق الكركم

غني بمضادات الأكسدة من الكركم والفيتامين C من اليوسفي، يدعم المناعة، ويعزز صحة الجلد والطاقة الطبيعية

4,500 IQD



Heart Beet

قلب الشمندر

شمندر، تفاح أخضر، جزر، زنجبيل

غني بالفيتامينات والمعادن من الشمندر، يعزز صحة القلب والدورة الدموية، ويريد الطاقة الطبيعية

4,500 IQD



Charcoal Lemonade ليمون بالفحم النشط

فحم، عصير ليمون، سكر

يساعد على إزالة السموم من الجسم، يدعم الهضم، ويمنح انتعاشًا طبيعيًا وحمائية مضادة للأكسدة

4,500 IQD



Kiwi Kick

كيوي منعش

كيوي، تفاح أخضر، كرفس، نعناع

غني بالفيتامين C والألياف من الكيوي والكرفس، يدعم المناعة والهضم، يعزز صحة القلب، ويساعد على تنقية الجسم

4,500 IQD



Fresh Green Apple Juice عصير التفاح الأخضر الطازج

عصير تفاح أخضر طازج معصور على البارد
غني بالفيتامينات والألياف من التفاح الأخضر. يدعم
الهضم، يقوي المناعة، ويمنح الجسم انتعاشاً وطاقة
طبيعية

4,500 IQD



Ginger Grapefruit جريب فروت بالزنجبيل

جريب فروت أحمر تفاح أخضر زنجبيل
غني بمضادات الأكسدة من الزنجبيل والجريب
فروت. يدعم المناعة والهضم، ويعزز الطاقة ويحسن
الدورة الدموية

4,500 IQD



Fresh Carrot Juice عصير الجزر الطازج

جزر طازج معصور على البارد
غني بالبيتا كاروتين والفيتامين A، يدعم صحة
العينين، يقوي المناعة، ويحافظ على صحة الجلد
والطاقة الطبيعية

4,500 IQD



Fresh Orange Juice عصير البرتقال الطازج

برتقال طازج معصور على البارد
غني بالفيتامين C ومضادات الأكسدة، يعزز المناعة،
يحافظ على صحة الجلد ويمنح الجسم طاقة
وانتعاش طبيعي

4,500 IQD





Berry bright

توت مشرق

تفاح أخضر، فراولة، شمندر

غني بمضادات الأكسدة من التوت، يدعم المناعة، يحسن صحة الجلد، ويمنح الجسم طاقة وانتعاش طبيعي

4,500 IQD



Beet punch

بنجر بلس

جزر، شمندر، زنجبيل

غني بالفيتامينات والمعادن من الجزر والشمندر، والزنجبيل يعزز الهضم والمناعة، يدعم صحة القلب والطاقة الطبيعية

4,500 IQD

Orange and carrot

برتقال وجزر

برتقال وجزر طازج معصوبين على البارد

غني بالفيتامين C من البرتقال والبيتا كاروتين من الجزر، يدعم المناعة، يحافظ على صحة الجلد والعينين، ويمنح الجسم طاقة وانتعاش طبيعي

4,500 IQD





Mint melon

انتعاش الرقي والنعناع

رقي ونعناع

منعش وغني بالماء والفيتامينات من الرقي، والنعناع يدعم الهضم ويمتخ انتعاشًا طبيعيًا للجسم

4,500 IQD



Glowing Greens

الخضراء المتوهجة

تفاح أخضر، جرجير، خيار، نعناع، عصير ليمون

غني بالفيتامينات والألياف من التفاح والخضار، والنعناع والليمون يعززان الهضم، يدعم المناعة وينعش الجسم طبيعيًا

4,500 IQD



Fresh Pomegranate

عصير رمان الطازج

رمان طازج معصور على البارد

غني بمضادات الأكسدة والفيتامين C، يدعم المناعة، يحافظ على صحة القلب والجلد، ويريد الطاقة الطبيعية

4,500 IQD





جرعات العافية
Wellnesse Potions

المنتجات

Power Surge طاقة

زنجبيل، جزر، مسحوق الفلفل الحار

يمنح طاقة سريعة وغنية بالفيتامينات والمعادن، يدعم التركيز ويقوي المناعة

2,500 IQD



Ginger Snap زنجبيل منعش

زنجبيل، تفاح أخضر

عزز الهضم ويخفف الالتهابات، غني بمضادات الأكسدة، ويمنح الجسم دفعة طاقة طبيعية

2,500 IQD



Beet It قوة الشمندر

بنجر، جزر

غني بالفيتامينات والمعادن من الشمندر، يعزز صحة القلب والدورة الدموية، ويزيد التحمل والطاقة الطبيعية

2,500 IQD



Shine صحة وإشراق

بوسفي، ليمون، كركم، زنجبيل

غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، يدعم صحة الجلد والمناعة، ويمنح الجسم انتعاشاً طبيعياً وطاقة

2,500 IQD



المنتجات



صوصات Dressings

الوجبات الخفيفة

Ranch صلصة رانش

فلفل أسود مطحون، شبت، ثوم طازج مقشر، مسحوق ثوم، لبن، مابونيز، ملح بحري، بابريكا، خل أبيض، عصير ليمون، بقدونس، بصل أخضر يحتوي على الأعشاب والتوابل التي تضيف نكهة، يمد الجسم ببعض الفيتامينات والمعادن، ويعزز الهضم عند الاستخدام المعتدل.

3,000 IQD



Strugula Pesto صلصة بيستو الجرجير

جرجير، ثوم، زيت زيتون، جينة بارميزان، ملح، كاجو، عصير ليمون غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة من الجرجير والأعشاب، يدعم المناعة، يعزز صحة القلب، ويضيف نكهة طبيعية مغذية.

3,000 IQD



Spicy Fvo Ranch رانش الأفوكادو حراق

أفوكادو، فلفل أسود، شبت، ثوم، لبن، مابونيز، ملح بحري، بابريكا، خل أبيض، عصير ليمون، بقدونس، بصل أخضر، كزبرة، فلفل أخضر حار، نعناع غني بالدهون الصحية من الأفوكادو، التوابل الحارة تعزز الهضم، ويمد الجسم بالطاقة ويضيف نكهة لذيذة للوجبة.

3,000 IQD



Chipotle Ranch صلصة رانش شيبوتلي

فلفل أسود مطحون، شبت، ثوم طازج مقشر، مسحوق ثوم، لبن، مابونيز، ملح بحري، بابريكا، خل أبيض، عصير ليمون، بقدونس، بصل أخضر، صلصة شيبوتلي أدوبو غني بالنكهات الحارة والمعتدلة، يحتوي على الأعشاب والتوابل التي تعزز الهضم، ويمتدح طاقة إضافية ويضيف مذاق لذيذ للوجبة.

3,000 IQD



الوجبات الخفيفة

Citrus Mango صلصة مانجا حامضة

فلفل أسود، فلفل أحمر، خردل ديجون، بيض،
جينة بارميزان، ملح بحري، زيت دوار الشمس، سكر،
خل أبيض، ثوم، عصير ليمون، برتقال، بقدونس

غني بالفيتامين C من المانجو والحمضيات. يعزز
المناعة، يحافظ على صحة الجلد، ويمنح الجسم
طاقة وانتعاش طبيعي

3,000 IQD



Parmesan Vinaigrette كريمي فينيجريت

فلفل أسود، فلفل أحمر، خردل ديجون، بيض،
جينة بارميزان، ملح بحري، زيت دوار الشمس، سكر،
خل أبيض، ثوم، عصير ليمون، برتقال، بقدونس

غني بالبروتين والكالسيوم من الجبن البارميزان، ويمد
الجسم بالفيتامينات والمعادن من الزيت والخل.
يدعم صحة العظام والهضم

3,000 IQD



Fattoush صلصة الفتوش

عصير ليمون، زيت زيتون، دبس الرمان، ثوم، سماق،
ملح.

غني بالألياف والفيتامينات من الخضار الطازجة،
يدعم الهضم والمناعة، ويمنح انتعاشًا طبيعيًا وخفة
للوجبة

3,000 IQD



Balsamic Vinaigrette صلصة بلسميك فينيجريت

خل بلسمي، فلفل أسود، خردل ديجون، عسل،
زيت زيتون، أوربجانو، ملح، ثوم، برتقال

غني بمضادات الأكسدة من الخل البلسمي والزيت،
يدعم صحة القلب والهضم، ويعزز المناعة ويضيف
نكهة طبيعية للسلطة

3,000 IQD



فينيغريت الليمون وكزبرة Lime Cilantro Vinaigrette

زنجبيل طازج، زيت زيتون، ملح، كزبرة، ثوم، فلفل أخضر حار، عصير ليمون، نعناع، برتقال غني بالفيتامين C من الليمون والأعشاب الطازجة، يدعم الهضم والمناعة، ويمنح انتعاشاً طبيعياً وطعمًا مميزًا للسلطة

3,000 IQD



صلصة سريراتشا حامضة Spicy Citrus Sriracha

فلفل أسود، لبن، مابونيز، ملح، زيت سمسم، صلصة صوبا، سيرانشا، عصير ليمون، برتقال غني بالنكهات الحارة والمنعشة، يعزز الهضم، يدعم الأيض ويمنح الطاقة، ويضيف طعمًا مميزًا للوجبة

3,000 IQD



صلصة تاي حراق Spicy Thai Peanut

فلفل أحمر، زنجبيل طازج، عسل، بذور سمسم، صلصة ترياكي، كزبرة، ثوم مفروم، زبدة فول سوداني، غني بالبروتين والدهون الصحية من الفول السوداني، التوابل الحارة تعزز الهضم، ويمد الجسم بالطاقة ويضيف نكهة لذيذة ومميزة

3,000 IQD



Tahini Caesar صلصة طحينة سيزر

خردل ديجون، جبنة بارميزان، صلصة رانش، طحينة، كبر
غني بالبروتين والدهون الصحية من الطحينة، ويمد الجسم بالكالسيوم والمعادن، يدعم صحة العظام والهضم، ويضيف نكهة كريمية للسلطة

3,000 IQD



Golden Honey صلصة خردل بالعسل

عسل، خردل، مايونيز، عصير ليمون، ملح، ورق

غني بالطاقة الطبيعية من العسل، يحتوي علي مضادات أكسدة، يدعم المناعة ويمنح طعمًا حلواً ولذيذاً للسلطة أو الساندويچ

3,000 IQD



Mint Yogurt زبادي بالنعناع

زبادي، نعناع، كزبرة، ملح، ورق أسود

غني بالبروبيوتيك من الزبادي، يعزز الهضم والمناعة، والنعناع يمنح انتعاشاً طبيعياً ونكهة منعشة للسلطة أو الساندويچ

3,000 IQD





السموذي
Smoothies

اركة

Matcha Magic ماتشا ماجيك

أفوكادو، حليب الشوفان، مانشا

غني بمضادات الأكسدة والكافيين الطبيعي من المانشا، يعزز الطاقة والتركيز، ويدعم المناعة ويحسن صحة الجلد



6,000 IQD

Spirulina Glow انتعاش السبيرولينا

موز، أفوكادو، طحالب سبيرولينا، حليب الشوفان، عصير تفاح أخضر

غني بالبروتين، الفيتامينات، والمعادن من السبيرولينا، يدعم الطاقة والمناعة، ويعزز صحة الجلد ويمنح الجسم انتعاشًا طبيعيًا



6,000 IQD

Berry Boost بيري بوست

عصير التفاح الأخضر، بنجر، زنجبيل، أناناس، توت بري، حليب الشوفان.

غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات من التوت، يدعم المناعة، يحسن صحة الجلد، ويزيد الطاقة الطبيعية للجسم



6,000 IQD

Choco Banana تشوكو بانانا

موز، أفوكادو، كاكاهو، حليب اللوز بالشوكولاتة، بودرة بروتين فانيليا عضوي نباتي.

غني بالطاقة من الموز والشوكولاتة، يمد الجسم بالبروتين والفيتامينات، ويدعم التركيز ويمنح شعورًا بالشيح



6,000 IQD

اركة

مجميل

Beauty Berry

بيوتي بيري

فراولة ، بلو بيري ، موز ، عسل ، حليب شوفان

غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات من التوت، يعزز صحة الجلد والمناعة، ويمنح الجسم انتعاشاً وطاقة طبيعية

6,000 IQD



Green Detox

كرين ديتوكس

سبانخ ، خيار ، تفاح اخضر ، ليمون ، حليب لوز

غني بالألياف والفيتامينات من الخضار والفواكه الخضراء، يدعم الهضم وتنقية الجسم، ويعزز الطاقة والمناعة الطبيعية

6,000 IQD



Glow Pineapple

توهج الأناناس

اناناس ، خيار ، زنجبيل ، عصير برتقال ، عسل

غني بالفيتامين C ومضادات الأكسدة من الأناناس، يدعم المناعة، يحسن صحة الجلد، ويمنح الجسم انتعاشاً وطاقة طبيعية

6,000 IQD



Blue Skin

بلو سكن

بلو بيري ، أفوكادو ، عسل ، حليب لوز

غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات من التوت الأزرق، يدعم صحة الجلد والمناعة، ويزيد الطاقة الطبيعية للجسم ويحافظ على نشاطه

6,000 IQD



مجميل



الشورية

Soup

Savoury Squash Soup

شوربة القرع

قرع الجوز مع خضراوات مشكلة ممزوجة بمزيج من التوابل.

غنية بالفيتامين A والألياف من القرع، تدعم صحة العينين والجهاز الهضمي، وتعزز المناعة وتمنح شعوراً بالشبع الطبيعي.

حجم صغير 3,000 IQD

حجم كبير 4,000 IQD



Tomato Soup

شوربة طماطم

فلفل حلو مشوي، طماطم، وخضراوات مشكلة ممزوجة بمزيج من التوابل.

غنية بالفيتامين C ومضادات الأكسدة، تدعم المناعة، تحافظ على صحة القلب والجلد، وتمنح شعوراً بالدفء والطاقة الطبيعية

حجم صغير 3,000 IQD

حجم كبير 4,000 IQD



A top-down view of a white ceramic plate held by two hands with light-colored manicured nails. The plate contains a meal consisting of several pieces of grilled fish, likely salmon or trout, seasoned with herbs. To the left of the fish are several lemon wedges. To the right and bottom of the fish are fresh vegetables, including green peas, cherry tomatoes, and leafy greens like spinach or basil. The background is a solid dark green color.

وجبات دايت
Diet Meals

Arabic Beef Plate طبق لحم عربي

لحم بقرى بالتوابل الخاصة خضار مشوى

9,000 IQD	11,000 IQD	13,000 IQD	15,000 IQD
100g Protein	150g Protein	200g Protein	250g Protein



Chicken Fajita Plate طبق دجاج مشوي-فاهيتا

دجاج مشوى بالفرن بالتوابل الخاصة
بنا خضار مشوى مشكل

7,000 IQD	9,000 IQD
100g Protein	150g Protein
11,000 IQD	13,000 IQD
200g Protein	250g Protein



* اطباق اللحم و الدجاج و السمك
تحتوي على رز (رز ابيض ، رز كركم ، رز
خضروات ، رز ثوم وكزبره ، رز بربراني)

Rosemary Chicken Plate طبق دجاج روزماري

دجاج مشوى بالفرن بنكهة الروز ماري بنا خضار
مشوى مشكل

7,000 IQD	9,000 IQD
100g Protein	150g Protein
11,000 IQD	13,000 IQD
200g Protein	250g Protein





Chipotle Chicken Plate طبق دجاج تشيبوتلي

دجاج مشوي بنكهة التشيبوتلي
الخاصة بنا خضار مشوي مشكل

7,000 IQD	9,000 IQD
100g Protein	150g Protein
11,000 IQD	13,000 IQD
200g Protein	250g Protein



Salmon Signature Plate طبق سلمون

سالمون مشوي بالفرن متبل بالتوابل
الخاصة بنا

14,000 IQD	17,000 IQD	22,000 IQD
100g Protein	150g Protein	200g Protein



Golden Shrimp Plate طبق روبان ذهبي

روبان مشوي بالفرن متبل بالتوابل الخاصة بنا

14,000 IQD	17,000 IQD	22,000 IQD
100g Protein	150g Protein	200g Protein

* اطباق اللحم و الدجاج و السمك
تحتوي على رز (رز ابيض ، رز كركم ، رز
خضروات ، رز ثوم وكزبره ، رز برياني)

Creamy Fish Fillet Plate طبق فيليه سمك كريميه

سمك فيليه، كريمة طبخ، شبت، كزبرة فريش، ملح
فلفل اسود، زعتر

7,000 IQD	9,000 IQD
100g Protein	150g Protein
11,000 IQD	13,000 IQD
200g Protein	250g Protein



Herb Fish Fillet Plate طبق فيليه سمك بالأعشاب

سمك شبت كزبرة ملح فلفل اسود زعتر

7,000 IQD	9,000 IQD
100g Protein	150g Protein
11,000 IQD	13,000 IQD
200g Protein	250g Protein



* اطباق اللحم و الدجاج و السمك تحتوي على رز (رز ابيض ، رز كركم ، رز خضروات ، رز ثوم وكزبره ، رز برهاني)

Pasta with Red Sauce باستا بالصوص الأحمر

مكرونه بينا زيت زيتون طماطم ربحان فريش بصل
ثوم اوربجانو ملح فلفل اسود جبنة بارميزان

9,000 IQD	11,000 IQD
100g Protein	150g Protein
13,000 IQD	15,000 IQD
200g Protein	250g Protein





Pasta with White Sauce باستا بالصوص الأبيض

فيتوتشيني زيت زيتون مشروم ثوم فريش
كريمة طبخ ملح اوربجانو فلفل اسود جبنة
بارميزان

9,000 IQD 11,000 IQD
100g Protein 150g Protein

13,000 IQD 15,000 IQD
200g Protein 250g Protein

* اطباق اللحم و الدجاج و
السمك تحتوي على رز (رز ابيض ،
رز كركم ، رز خضروات ، رز ثوم وكزبرة
، رز براني)



Pasta with Pink Sauce باستا بالصوص البنك

مكرونه بينا زيت زيتون طماطم ربحان
كريمة طبخ فريش بصل توم اوربجانو
ملح فلفل اسود جبنة بارميزان

9,000 IQD 11,000 IQD
100g Protein 150g Protein

13,000 IQD 15,000 IQD
200g Protein 250g Protein



Pesto Pasta باستا بالصوص البيستو

فيتوتشيني زيت زيتون جبنة بارميزان
ربحان جرجير ثوم صنوبر

9,000 IQD 11,000 IQD
100g Protein 150g Protein

13,000 IQD 15,000 IQD
200g Protein 250g Protein

العراق - بغداد - المنصور - شارع الداوودي



07801330330



www.jumble-iq.com



jumble.iq



jumble.iq

