
فول الطماطم


فول اردني


فول بالطحينية


فول بالسمن


فول مقلوب


فول بالنعناع


فتة لحم بالزيت والصنوبر والمكسرات


فتة بالزيت والصنوبر بالمكسرات


فتة دجاج بالزيت والصنوبر والمكسرات

# فول

| | صغير | سعرات الحرارية | وسط | سعرات الحرارية | كبير | سعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **فول بالطماطم**<br>فول جرة مطهى مع الثوم والفلفل الحار والطماطم ويضاف اليه البهارات وزيت الزيتون | ١٣ | ١٠٤٠ | ٢٢ | ١٣٣٠ | ٢٩ | ٢١٦٠ |
| **فول بالسمنة**<br>فول جرة و يضاف اليه السمن البلدى والكمون | ١٢ | ١٠١٠ | ٢١ | ١٢٨٠ | ٢٨ | ٢٠٧٠ |
| **فول اردني**<br>فول هاشم ويضاف اليه التتبيلة الخاصة وحمص الحب وزيت الزيتون | ٩ | ١٠٩٠ | ١٦ | ١٣٠٠ | ٢٣ | ٢١٣٠ |
| **فول مقلوب**<br>الخلطة الخاصة والتتبيلة الخاصة ويوضع عليها الفول والزيت الزيتون | ٩ | ١٠٨٠ | ١٦ | ١٣٠٠ | ٢٣ | ٢١١٠ |
| **فول مصري**<br>فول هاشم ويضاف اليه الطحينة والكمون وزيت الزيتون | ٩ | ١٠٣٠ | ١٦ | ١٣٢٠ | ٢٣ | ٢١١٠ |
| **فول بالنعناع**<br>فول هاشم مخلوط بالنعناع المجفف وعليه الخلطة الخاصة والتتبيلة الخاصة | ٩ | ٨٢٠ | ١٦ | ١٠٨٠ | ٢٣ | ١٨٤٠ |

# فتة هاشم

| | صغير | سعرات الحرارية | وسط | سعرات الحرارية | علبة | سعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **فتة لحم بالزيت والصنوبر والمكسرات**<br>خليط الخبز مع الحمص الناعم يضاف اليه الحمص الحب والتتبيلة الخاصة ومزين بالمكسرات والخبز المقرمش مع اللحم المفروم المبهر والبقدونس | ٢٣ | ١٣٤٠ | ٣٦ | ١٨٣٠ | ٥٩ | ٢١٠٠ |
| **فتة دجاج بالزيت والصنوبر والمكسرات** جديد<br>خليط الخبز مع الحمص الناعم يضاف اليه الحمص الحب والتتبيلة الخاصة ومزين بالمكسرات والخبز المقرمش مع الدجاج المتبل والبقدونس والسماق | ٢٣ | ١٣٥٠ | ٣٦ | ١٨٣٠ | ٥٩ | ٢١٠٠ |
| **فتة بالزيت والصنوبر والمكسرات**<br>خليط الخبز مع الحمص الناعم يضاف اليه الحمص الحب والتتبيلة الخاصة ومزين بالمكسرات والخبز المقرمش والبقدونس والسماق | ١٦ | ١١٥٠ | ٢٨ | ١٥٤٠ | ٤٣ | ١٧١٠ |


صحن فلافل ميكس


صحن فلافل محشي سوبر


صحن فلافل عادي سوبر


فلافل محشي


صحن فلافل محشي


فلافل عادي


فلافل محشية جبنة

# فلافل

لاتستلمها الا ساخنة

| | صغير | سعرات الحرارية | وسط | سعرات الحرارية |
|---|---|---|---|---|
| **صحن فلافل محشي سوبر**<br>حبات الفلافل المحشية بالبصل والبهارات وخلطة هاشم الخاصة مضاف اليها قطع من الخضار الطازجة والبطاطا المقلية يضاف اليها صوص الطحينة | ١٣ | ١٠٧٠ | ٢٣ | ٢٠٤٠ |
| **صحن فلافل محشي عادي**<br>حبات الفلافل المحشية بالبصل والبهارات وخلطة هاشم الخاصة مع قطع من الخضار و يضاف اليها صوص الطحينة | ١١ | ٩٠٠ | ٢٠ | ١٧٩٠ |
| **صحن فلافل سوبر**<br>حبات الفلافل العادى مضاف اليها قطع الخضار الطازجة وحبات البطاطا المقلية ومضاف اليها صوص الطحينة | ١٢ | ٩٨٠ | ٢٠ | ١٨٥٠ |
| **صحن فلافل عادي**<br>حبات الفلافل العادى مضاف اليها قطع الخضار الطازجة ومضاف اليها صوص الطحينة | ١٠ | ٨٠٠ | ١٦ | ١٦٠٠ |
| **صحن فلافل ميكس عادى**<br>حبات الفلافل المحشية بالبصل والبهارات وخلطة هاشم الخاصة مع الفلافل العادية ويضاف اليها الخضار الطازج وصوص الطحينة | ١٣ | ٩٨٠ | ٢١ | ١٨٥٠ |
| **صحن فلافل ميكس سوبر**<br>حبات الفلافل المحشية بالبصل والبهارات وخلطة هاشم الخاصة مع الفلافل العادية مع صوابع البطاطا المقلية ويضاف اليها الخضار الطازج وصوص الطحينة | ١٤ | ١٠٧٠ | ٢٣ | ٢٠٤٠ |
| **فلافل محشي٤ حبات**<br>اربع حبات فلافل محشي بالبصل والبهارات وخلطة هاشم الخاصة | ٤ | ٢٦٤ | – | – |
| **فلافل عادي ٣ حبات**<br>ثلاث حبات فلافل عادي | ١ | ٩٢ | – | – |
| **فلافل جبنة ٣ حبات** جديد<br>حبات الفلافل المحشية بالجبن و المقلية مع السمسم | ٥ | ٢٨٠ | – | – |

الزيوت المستخدمة في القلي زيوت غير مهدرجة


قلاية بندورة باللحمة


شكشوكة


كبدة دجاج


قلاية بندورة سادة


مفركة بطاطا


لحسة هاشم


نقانق بالدبس

# قلايات هاشم

| | سعر | سعرات الحرارية |
|---|---|---|
| **قلاية بندورة سادة**<br>طماطم مطهية مع البصل والثوم والفلفل الحار والبهارات | ١٧ | ٤٤٠ |
| **قلاية بندورة باللحمة**<br>طماطم مطهية مع البصل والثوم والفلفل الحار ويضاف اليها اللحم القطع مع البهارات | ٢٢ | ١١٦٠ |
| **شكشوكة هاشم**<br>طماطم مطهية مع البصل والثوم والفلفل الحار مضاف اليها البيض الطازج | ١٨ | ٤٦٠ |
| **لحسة هاشم** جديد<br>طماطم مطهية مع البصل والثوم والفلفل الحار مضاف اليها البيض الطازج والجبنة السائلة | ٢٠ | ٥١٠ |
| **كبدة دجاج**<br>قطع كبدة دجاج مطهية مع البصل والفلفل الحار والبهارات دبس الرمان اختياري | ١٦ | ١١٦٠ |
| **كبدة غنم** جديد<br>كبدة الغنم مطهية مع البصل والثوم والفلفل الحار والبهارات والطماطم | ٢١ | ٣٨٠ |
| **مفركة بطاطا**<br>قطع البطاطا الطازجة مقلية مع البيض وزيت الزيتون والبهارات الخاصة والفلفل الأسود | ١٧ | ١٢٠٠ |
| **نقانق دبس رمان** جديد<br>قطع من النقانق الطازجة المقلية والمضاف اليها دبس الرمان | ٢٢ | ١٢٥٠ |


وجبة فلة فلافل


وجبة فلة دجاج


وجبة فلة محشي


وجبة فلة كبدة


ساندويتش سوبر


ساندوتش فول وفلافل


سانودويتش فول


ساندويتش فلافل عادي


عربي عادي


عربي سوبر

# وجبات هاشم

| | عدد | سعرات حرارية |
|---|---|---|
| **وجبة فلة بامعلم دجاج**<br>خبز التورتيلا محشى حمص ناعم مع الدجاج المبهر والخس الطازج وصوص الطحينة يقطع ويوضع بالطبق الخاص مع البطاطا والحمص والمخلل والكاتشب والمشروبات الغازيه | ٢١ | ٧٥٠ |
| **وجبة فلة بامعلم كبدة**<br>خبز التورتيلا محشى حمص ناعم مع الكبدة والخس الطازج وصوص الطحينة يقطع ويوضع بالطبق الخاص مع البطاطا والحمص والمخلل والكاتشب والمشروبات الغازيه | ٢١ | ٨٤٠ |
| **وجبة فلة بامعلم فلافل عادى**<br>خبز التورتيلا محشى حمص ناعم وفلافل عادى مع الخضار وصوص الطحينة والبطاطا والحمص والمخلل والكاتشب والمشروبات الغازيه | ١٧ | ١٣٣٠ |
| **وجبة فلة بامعلم فلافل محشى**<br>خبز التورتيلا محشى حمص ناعم وفلافل محشى مع الخضار بصوص الطحينة والبطاطا والحمص والمخلل والكاتشب والمشروبات الغازيه | ١٧ | ١٣٩٠ |
| **وجبة ع الصاج بافلافل** جديد<br>ثلاث ساندويتشات من خبز الصاج بالفلافل (فلافل عادي . فلافل محشي حشوة . فلافل محشي جبن) وعصير ريم تفاح | ٢٣ | ٨١٠ |

# ساندويتشات هاشم

| | سعر | سعرات حرارية |
|---|---|---|
| **ساندوتش فلافل سوبر** محشي وعادي<br>خبز الشامي ومحشو بالفلافل والسلطة الخاصة والحمص واضافة أصابع البطاطا المقلية | ٧.٥ | ٥٣٠ |
| **ساندوتش فلافل** عادي ومحشي<br>خبز الشامي ومحشو بالفلافل والسلطة الخاصة | ٥ | ٣٩٠ |
| **ساندوتش فول**<br>خبز الشامي ومحشو بالفول والسلطة الخاصة | ٤ | ٣٤٠ |
| **ساندوتش فول وفلافل**<br>خبز الشامي ومحشو بالفول والفلافل والسلطة الخاصة | ٦ | ٥٠٠ |

| | سعر | سعرات حرارية |
|---|---|---|
| **ساندوتش عربي سوبر** محشي وعادي<br>خبز فرن ومحشو بالفلافل والسلطة الخاصة والحمص واصابع البطاطا المقلية | ٩ | ٧٠٠ |
| **ساندوتش عربي** محشي وعادي<br>خبز فرن ومحشو بالفلافل والسلطة الخاصة | ٧.٥ | ٥٠٠ |
| **ساندوتش عربي فول وفلافل**<br>خبز فرن ومحشو بالفول والفلافل والسلطة الخاصة | ٩ | ٦٣٠ |
| **ساندوتش عربي فول**<br>خبز فرن ومحشو بالفول والسلطة الخاصة | ٧ | ٤٢٠ |


تورتيلا فلافل محشي


تورتيلا دجاج


كعكة ابو الشباب دجاج


تورتيلا كبدة


كعكة ابو الشباب فول


كعكة ابو الشباب سوبر


كعكة ابو الشباب فول وفلافل


كعكة ابو الشباب عادي


كعكة ابو الشباب كبدة غنم

# تورتيلا هاشم

| | سعر | سعرات الحرارية |
|---|---|---|
| **تورتيلا دجاج**<br>خبز تورتيلا محشى حمص ناعم ودجاج متبل و خس طازج مع صوص الطحينة | ١١.٥ | ٦٦٠ |
| **تورتيلا كبده**<br>خبز التورتيلا محشى حمص ناعم وقطع الكبدة المطهية و خس طازج مع صوص الطحينة | ١١.٥ | ٦١٠ |
| **تورتيلا فلافل سوبر** محشي وعادي<br>خبز تورتيلا محشى بالحمص والفلافل وسلطة الطحينة بالخضار الطازج وإضافة شرائح البطاطا المقلية | ١٠ | ٨٢٠ |
| **تورتيلا فلافل** محشي وعادي<br>خبز تورتيلا محشى بالحمص الناعم و الفلافل حسب اختياركم ( عادي - محشي ) وسلطة الطحينة مع الخضار الطازج | ٩ | ٧٥٠ |

# كعكة ابو الشباب هاشم

| | سعر | سعرات الحرارية |
|---|---|---|
| **كعكة ابو الشباب سوبر** محشي وعادي<br>خبز كعكة محشية بالحمص والخضار الطازجة مع صوص الطحينة وقطع الليمون وشرائح البطاطا المقلية | ٩.٥ | ٩٢٠ |
| **كعكة ابو الشباب** محشي وعادي<br>خبز كعكة محشية ( العادي او المحشي ) مع الخضار الطازج وقطع الليمون وصوص الطحينة | ٧.٥ | ٨٨٠ |
| **كعكة فول وفلافل**<br>خبز كعكة مع الفول المتبل بالتتبيلة الخاصة مع حبات الفلافل و صوص الطحينة | ٩ | ٨٩٠ |
| **كعكة فول**<br>خبز كعكة مع الفول المتبل بالتتبيلة الخاصة وصوص الطحينة | ٧ | ٦٧٠ |
| **كعكة كبدة** جديد<br>خبز كعكة محشي حمص وكبدة مطهية مع الخضار الطازج وصوص الطحينة | ١٣ | ٦٨٠ |
| **كعكة دجاج** جديد<br>خبز كعكة محشية بالحمص مع الدجاج المطهى والخضار وصوص الطحينة | ١٣ | ٥٨٠ |