





650

BY WOLF
CONQUER YOUR SENSATIONS

GYM & DINE MENU

✧ The food we cook is the food we like to eat. Everything is made from scratch in house and from fresh local ingredients. We use organic as much as possible. You must use all your 100 muscles a day between workout and sensational food and drinks.

We say: Conquer your sensations. ✧



BREAKFAST

The eggs we use is organic free change from our farm

الفطور

البيض المستخدم هو البيض العضوي من مزرع هادية العضوية "بغداد"

Scrambled Egg 3 eggs, Iraqi cheese, natural butter, fresh cream, served with homemade bread	9,000	البيض مخفوق ٣ بيضات ، جبن عراقي، زبدة طبيعي، كريمه طازجه، يقدم مع الخبز البيتي
ShakShoukha 4 eggs, tomato, red pepper, served with homemade bread	12,000	شكشوكة \ شخصين ٥ بيضات، طماطم، فلفل أحمر حار، يقدم مع الخبز البيتي
650 Mushroom Omelet 2 eggs, onion, mushroom, Arab cheese served with homemade bread	9,000	أومليت ٦٥٠ مع الفطر بيضتان، بصل، فطر، جبن عرب، يقدم مع الخبز البيتي
AVOCADO TOAST Poach Egg 2 eggs, Avocado, toasted homemade bread, Dukka Mix	10,000	البيض المسلوق مع التوست والافوكادو بيضتان، افوكادو، خبز محمص، مع مزيج الدقة
Keish Tart 2 Egg, Fresh Cream, vegetables mix, Mushroom	8,000	فطيرة الكيش بيضتان، كريم طازج، خضار، مع الفطر
French Toast Homemade toast, Green apple & available homemade Jam	8,000	التوست الفرنسي خبز محمص، تفاح اخضر و المربى البيتي
Pancake Homemade Pancake, Fruit Compote, Cream cheese & Local Honey	8,000	بان كيك بان كيك، فاكهة مطبوخة بالسكر، جبن كريمي، مع العسل الطبيعي
Granola Yogurt and Super Fruits Roasted Granola, fresh Yogurt, fresh fruit, homemade fruit compote & Local Honey	10,000	غرانولا مع اللبن والفواكه غرانولا محمص، لبن طازج، الفواكه الطازجة و المطبوخة مع العسل الطبيعي
Fresh Fruit Salad Made from Seasonal Fruits	7,000	سلطة الفواكه محضرة من الفواكه الموسمية الطازجة.

DAILY SOUP

We Make two or three soups from the below Selection Everyday

LENTIL SOUP

5,000

شوربه العدس

MUSHROOM SOUP

شوربه الفطر

65ONION SOUP

شوربه ٦٥ بالبصل

PUMKNG SOUP

شوربه اللقطين

Iraqi truffle Soup

شوربه الكمأة العراقي

650 Beetroot Soup

شوربه الشمندر

Lablabi Hummus Soup

لبلي

DAILY SALAD

Kinds of the below salad served with ε Select up to homemade bread

يمكنك إضافة حتى أربع أنواع من السلطات إلى صحنك يقدم مع خبز البيتي

AUBURGINE & TOMATO CONFIT

13,000

Auburgine, tomato, Rocket leaves, walnuts, Feta cheese, pesto, Pomegranate

سلطة الباذنجان والطماطة

باذنجان، طماطم، جرجير، جوز، جينة الفته صلصة البيستو، مع الرمان

QUINOA CHICKEN SALAD

White quinoa, onion, tomato, lettuce, chickpeas, boiled chicken

سلطة الكينوا مع الدجاج

كينوا، بصل، طماطم، خس، حمص، مع الدجاج

AVOCADO SALAD

Avocado, cherry tomato, onion

سلطة الافوكادو

افوكادو، طماطم كرزية، مع البصل

Super 8 Salad

Butter beans, chickpeas, yellow lentil, green lentil, mung beans, red & White & Brown kidney Beans

سلطة البقوليات الثمانية

لوبيا، حمص، عدس اصفر، عدس اخضر، فاصوليا مونخ، مع الفاصوليا الحمراء والبيضاء والبنية

Whole Grain Pasta Pesto Salad

Whole wheat Fusilli pasta, rocket leaves, pesto, Mixed Nuts

سلطة المعكرونة المتكاملة بصلصة البيستو

معكرونة الفوسيلي، اوراق الجرجير، صلصة البيستو مع خليط من المكسرات

Fallaheen Salad

Tomato, cucumber, bell pepper, spring onion, radish, lettuce

سلطة الفلاحين

طماطم، خيار، فليفلة، بصل اخضر، فجل، مع الخس

Zaziki Salad

Cucumber, Yogurt, Mint

جاجيك

خيار، لبن مع نعناع

Hummus Tahina Paste

حمص بالطحينة

Beetroot Hummus

حمص بالشمندر

MAIN COURSE

Our selection of main course is rich with taste, quality, fibers, protein and vitamins

الاطباق الرئيسية

اطباقنا الرئيسية غنية بالنكهة، الجودة، الالياف، البروتين، والفيتامينات

½ BONELESS Chicken 380g roasted Chicken, Smashed Potato, served with Leaf salad	18,000	نصف دجاجة مسحبة دجاج مشوي، بطاطا محمصه، يقدم مع سلطة الخضار
Penne Alfredo with Iraqi truffle Penne pasta, roasted chicken, Iraqi truffles, Fresh Cream, and parmesan cheese	22,000	بينيه الفريبدو مع الكمأ العراقي بينيه باستا، دجاج مشوي، كمأ عراقي، مع الصلصة البيضاء
300 Ribeye Steak 300G grilled Ribeye Steak, Potato Mash, served with Leaf Salad	33,000	ريب اي ستيك ٣٠٠ ٣٠٠ غم قطعه لحم مشوية، بطاطا مهروسة، يقدم مع سلطة الخضار
Stroganoff Beef Beef strips, Mushroom, fresh cream, pickles, served with perfumed rice	25,000	لحم سترانغونوف شرائح اللحم، فطر، صلصة الكريمة، خيار مخلل، يقدم مع الرز المعطر
Spaghetti Bolognese Spaghetti, minced beef, tomato, carrot, onion and parmesan cheese	18,000	سباغيتي بولونيز سباغيتي، لحم مفروم، طماطم، جزر، مع البصل
650 Iraqi Kabab Platter Minced Local lamb, puff pastry, served with roasted pumpkin	18,000	برغر 70٠ لحم مفروم، جنبه البارميزان، طماطم، خيار مخلل، خس، رقائق الجبس، يقدم مع سلطة الخضار
650 Beef Burger Mince beef, parmesan cheese, tomato, pickles lettuce, Chunky ships, served with leaf salad	22,000	كباب عراقي الخاص ب70٠ لحم خروف مفروم، باف بيستري، مع قرع محمص
Fish Cake Iraqi Mazgouf Fish (Carp) Potato, Spring onion, Bread crumbs, and parmesan cheese	18,000	كعكة السمك الخاصة ب70٠ سمك الكارب العراقي المسكوف، بطاطا، بصل اخضر، فتات الخبز، مع جنبه البارميزان
BEEF Lasagna Minced Iraqi beef, Pasta sheets, tomato, carrot, onion, oregano, béchamel & Parmesan cheese	18,000	لازانيا لحم مفروم عراقي، شرائح اللازانيا، طماطم، جزر، بصل، اوريفانو، مع صلصة البشاميل وجبنه البارميزان
Roasted Vegetables Casserole Mixed seasonal roasted vegetables	12,000	خضار مشوية كاسارول خضار موسمية طازجة مشوية
Penne Arabiatta Penne pasta, tomato sauce, chili flakes	12,000	بينيه أرابياتا بينيه باستا، صلصة الطماطم، مع الفلفل الحار

Deserts

Mohallabbeyah	6,000
650 Tiramisu	9,000
Bread pudding	5,000
Cinnamon rolls	7,000
Banoffee Pie	7,000

Cakes

Carrot Cake	8,000
Chocolate Fudge	
Obsession Chocolate Cake	
Cheese Cake	
Almond Cake	

Barista coffee Bar

650 Café is the first specialty Coffee in Iraq
We use our special blend for filter and barista coffee

Espresso	3,000
Americano	4,000
Cappuccino	5,000
Café Latte	5,000
Mocha Café	6,000
Spanish Latte	5,500
Spanchalatte	6,000
Charcoalatte	6,000
Real Hot Chocolate	6,000
Turkish coffee	4,000

Filter coffee bar

CEMEX	6,000
French press	
V60	
Cold Brue	
Syphon coffee	

الحلويات

مهلبية
تيراميسو 100
بودينغ الخبز
لفائف السينامون
فطيرة البانوفي

الكيك

كيك الجزر
طوى الشوكولاته
كيك هوس الشوكولاته
تشيز كيك
كيك اللوز

القهوة المتخصصة

كافيه 100 هو اول كافيه متخصص في القهوة
في العراق نحن نستخدم خليطنا الخاص من اجود
انواع البن لتحضير القهوة المغلّرة والمتخصصه

اسبريسو
امريكانو
كابتشينو
كافيه لاتييه
موكا
سبانش لاتييه
سبانشا لاتييه
جاركول لاتييه
هوت شوكولاته
قهوة تركية

فلتر كوفي

كيمكس
فريش بريس
V60
كولد برو
سايفون كوفي

Organic Tea Menu

English Breakfast Organic Tea	5,000
Green Organic Tea	
Berry Detox Tea	
Organic Rooibos Tea	
Organic Chamomile Tea	
Lomi Tea	
Iraqi Teapot	

Cold Drinks

Iced Spanish latte	7,000
Iced latte	
Iced Mocha	
Iced Spanchalatte	
Iced Tea	

Shakes

Banana Shake	6,500
Banana grapes Shake	6,500
Banana Chocolate Shake	6,500
Banana Dates Shake	6,500
Avocado Shake	8,000

Juices

Orange juice	6,000
Grapefruit juice	6,000
Green Apple juice	6,000
Pineapple juice	6,000
Pomegranates Juice	7,000
Lemonade	5,000
Lomi Basrah	5,000
Natural Homemade cola	5,000
Homemade Sparkling Water	4,000

Mojitos

Pre work out shots (Ginger, Lemon)	2,000
Pomegranates spritzer	6,000
Pomegranate Pineapple	7,000
Pineapple Basil	7,000
Hibiscus	7,000

الشاي العضوي

شاي اسود
شاي اخضر
شاي خليط التوت البري
شاي رويبوس الاحمر
شاي البابونج
شاي اللومي بصرة
ابريق الشاي العراقي

المشروبات الباردة

سبانش لاتيه
لاتيه مثلج
موكا مثلجة
سبانشا لاتيه مثلج
شاي مثلج

شيك

شيك الموز
شيك الموز والعنب
شيك الموز والشوكولاته
شيك الموز والتمر
شيك الافوكادو

العصائر

عصير البرتقال
عصير كريب فروت
عصير التفاح الاخضر
عصير اناناس
عصير الرمان
ليموناضه
عصير اللومي بصرة
كولا طبيعية
مياه غازية من تحضيرنا

موهيتو

موهيتو جرعة نشاط (زنجبيل، ليمون)
موهيتو الرمان
موهيتو الرمان مع الاناناس
موهيتو الاناناس مع الريحان
موهيتو الكركديه