





# 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 ingredients as much as possible at 650 you must use all your 650 muscles every day between workout and sensational food and drinks, We say: Conquer your sensations.



## BREAKFAST

The eggs we use is organic free range from our local farm .

## الفطور

البيض المستخدم هو البيض العضوي من مزارع هادية العضوية "بغداد" .

<b>Scrambled Egg</b> 3 eggs, Iraqi cheese, natural butter, fresh cream, served with homemade bread.	9,000	<b>البيض مخفوق</b> ٣ بيضات , جبن عراقي, زبدة طبيعي, كريمه طازجه, يقدم مع الخبز البيتي .
<b>ShakShoukha / for two</b> 5 eggs, tomato, red pepper, served with, homemade bread.	12,000	<b>شكشوكة \ لشخصين</b> ٥ بيضات, طماطم, فلفل أحمر حار, يقدم مع الخبز البيتي.
<b>650 Mushroom Omelet</b> 2 eggs, onion, mushroom, Arab cheese served, with homemade bread.	9,000	<b>أومليت ٦٥٠ مع الفطر</b> بيضتان, بصل, فطر, جبن عرب, يقدم مع الخبز البيتي.
<b>AVOCADO TOAST Poach Egg</b> 2 eggs, Avocado, toasted homemade bread, Dukka Mix.	10,000	<b>البيض المسلوق مع التوست والافوكادو</b> بيضتان, افوكادو, خبز محمص, مع مزيج الدقة.
<b>Keish Tart</b> 2 Egg, Fresh Cream, vegetables mix, Mushroom,	8,000	<b>فطيرة الكيش</b> بيضتان, كريم طازج, خضار, مع الفطر.
<b>French Toast</b> Homemade toast, Green apple & homemade Jam.	8,000	<b>التوست الفرنسي</b> خبز محمص, تفاح اخضر و المربى البيتي.
<b>Pancake</b> Homemade Pancake, Fruit Compote, Cream cheese & Local Honey.	8,000	<b>بان كيك</b> بان كيك, فاكهة مطبوخة بالسكر الاسمر, جبن كريمي, مع العسل الطبيعي.
<b>Granola Yogurt and Super Fruits</b> Roasted Granola, fresh Yogurt, fresh fruit, homemade fruit compote & Local Honey.	10,000	<b>گرانولا مع اللبن والفواكه</b> گرانولا محمصه, لبن طازج, الفواكه الطازجة و المطبوخة, مع العسل الطبيعي.
<b>Fresh Fruit Salad</b> Made from Seasonal Fruits.	7,000	<b>سلطة الفواكه</b> محضرة من الفواكه الموسمية الطازجة.

## DAILY SOUP

5,000

We Make two or three soups from, the below Selection Everyday.

LENTIL SOUP  
MUSHROOM SOUP  
65ONION SOUP  
PUMPKIN SOUP  
Iraqi truffle Soup  
650 Beetroot Soup  
Lablabi Hummus Soup

## الشوربه اليومية

التشكيله اليوميه تتضمن أثنان أو ثلاثه, من الشوربات المدرجه في الأسفل.

شوربه العدس  
شوربه الفطر  
شوربه ٦٥٠ بالبصل  
شورية اليقطين  
شوربه الكمأة العراقي  
شوربه الشمندر  
لبلي

## DAILY SALAD, Display

13,000

Select up to 4 Kinds of the below salad served with, homemade bread.

**AUBURGINE & TOMATO CONFIT**  
Auburgine, tomato, Rocket leaves, walnuts, Feta cheese, pesto, Pomegranate.

**QUINOA CHICKEN SALAD**  
White quinoa, onion, tomato, lettuce, chickpeas, boiled chicken

**AVOCADO SALAD**  
Avocado, cherry tomato, onion.

**Super 8 Salad**  
Butter beans, chickpeas, yellow lentil, green lentil, mung beans, red & White & Brown kidney Beans.

**Whole Grain Pasta Pesto Salad**  
Whole wheat Fusilli pasta, rocket leaves, pesto, Mixed Nuts.

**Fallaheen Salad**  
Tomato, cucumber, bell pepper, spring onion, radish, lettuce .

**Zaziki Salad**  
Cucumber, Yogurt, Mint.

**Hummus Tahina Paste.**

**Beetroot Hummus.**

## السلطة اليومية

يمكنك إضافة حتى أربع أنواع من السلطات المعروضة, في مطبخنا ويقدم مع خبز البيتي.

**سلطة الباذنجان والطماطة**  
باذنجان, طماطم, جرجير, جوز, جبنة الفته, صلصة البيستو, مع الرمان.

**سلطة الكينوا مع الدجاج**  
كينوا, بصل, طماطم, خس, حمص, مع الدجاج .

**سلطة الافوكادو**  
افوكادو, طماطم كرزية, مع البصل.

**سلطة البقوليات الثمانية**  
لوبيا, حمص, عدس اصفر, عدس اخضر, فاصوليا, مونخ, مع الفاصوليا الحمراء والبيضاء والبنية.

**سلطة المعكرونه المتكاملة بصلصة البيستو**  
معكرونه الفوسيلي, اوراق الجرجير, صلصة البيستو, مع خليط من المكسرات.

**سلطة الفلاحين**  
طماطم, خيار, فليفلة, بصل اخضر, فجل, مع الخس.

**جاجيك**  
خيار, لبن مع نعناع.

**حمص بالطحينه.**

**حمص بالشمندر.**

## MAIN COURSE

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

## الاطباق الرئيسية

اطباقنا الرئيسية غنية بالنكهة، والجودة، والالياف، والبروتين، والفيتامينات.

<b>½ BONELESS Chicken</b> 380g roasted Chicken, Smashed Potato, served with Leaf salad.	18,000	<b>نصف دجاجة مسحبة</b> دجاج مشوي، بطاطا محمصه، يقدم مع سلطة الخضار.
<b>Penne Alfredo with Iraqi truffle</b> Penne pasta, roasted chicken, Iraqi truffles, Fresh Cream, and parmesan cheese.	22,000	<b>بينيه الفريدو مع الكما العراقي</b> بينيه باستا، دجاج مشوي، كما عراقي، مع الصلصة البيضاء.
<b>300 Ribeye Steak</b> 300G grilled Ribeye Steak, Potato Mash, served with Leaf Salad.	33,000	<b>ريب اي ستيك ٣٠٠</b> ٣٠٠ غم قطعه لحم مشوية، بطاطا مهروسة، يقدم مع سلطة الخضار.
<b>Beef Stroganoff</b> Beef strips, Mushroom, fresh cream, pickles, served with perfumed rice.	25,000	<b>لحم سترانغونوف</b> شرائح اللحم، فطر، صلصة الكريمة، خيار مخلل، يقدم مع الرز المعطر.
<b>Spaghetti Bolognese</b> Spaghetti, minced beef, tomato, carrot, onion, and parmesan cheese.	18,000	<b>سباغيتي بولونيز</b> سباغيتي، لحم مفروم، طماطم، جزر، مع البصل.
<b>650 Beef Burger</b> Mince beef, parmesan cheese, tomato, pickles, lettuce, Chunky ships, served with leaf salad.	18,000	<b>برغر ٦٥٠</b> لحم مفروم، جبنه البارميزان، طماطم، خيار مخلل، خس، رقائق الجبس، يقدم مع سلطة الخضار.
<b>650 Iraqi Kabab Platter</b> Minced Local lamb, puff pastry, served with, roasted pumpkin.	22,000	<b>كباب عراقي الخاص ب٦٥٠</b> لحم خروف مفروم، باف بيستري، مع قرع محمص.
<b>Fish Cake</b> Iraqi Mazgouf Fish (Carp) Potato, Spring onion, Bread crumbs, and parmesan cheese.	18,000	<b>كعكة السمك الخاصة ب٦٥٠</b> سمك الكارب العراقي المسكوف، بطاطا، بصل اخضر، الخبز المحمص، مع جبنه البارميزان.
<b>BEEF Lasagna</b> Minced Iraqi beef, Pasta sheets, tomato, carrot, onion, oregano, béchamel & Parmesan cheese.	18,000	<b>لازانيا</b> لحم مفروم عراقي، شرائح اللازانيا، طماطم، جزر، بصل، اوريفانو، مع صلصة البشاميل وجبنه البارميزان.
<b>Roasted Vegetables Casserole</b> Mixed seasonal roasted vegetables.	12,000	<b>خضار مشوية كاسارول</b> خضار موسمية مشوية بالفرن.
<b>Penne Arabiatta</b> Penne pasta, tomato sauce, chili flakes.	12,000	<b>بينيه أرابياتا</b> 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

## الحلويات

مهلبية
تيراميسو 700
بودينغ الخبز
لفائف السينامون
فطيرة البانوفي

## Cakes

8,000

Carrot Cake
Chocolate Fudge
Obsession Chocolate Cake
Cheese Cake
Almond Cake

## الكيك

كيك الجزر
طوى الشوكولاته
كيك هوس الشوكولاته
تشيز كيك
كيك اللوز

## 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

## القهوة المتخصصة

كافيه 700 هو اول كافيه متخصص في القهوة,  
في العراق نحن نستخدم خليطنا الخاص من اجود,  
انواع البن لتحضير القهوة المغلتره والمتخصصه.

اسبريسو
امريكانو
كابتشينو
كافيه لاتيه
موكا
سبانش لاتيه
سبانتشا لاتيه
تشاركول لاتيه
هوت شوكولاته
قهوة تركية

## Filter coffee bar

6,000

CHMEX
French press
V60
Cold Brew
Syphon coffee

## فلتر كوفي

كيمكس
فرينش بريس
V60
كولد برو
سايفون كوفي

## Organic Tea Menu

5,000

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

## الشاي العضوي

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

## Cold Drinks

7,000

Iced Spanish latte  
Iced latte  
Iced Mocha  
Iced Spanchalatte  
Iced Tea

## المشروبات الباردة

سبانش لاتييه  
لاتيه مثلج  
موكا مثلجة  
سبانشا لاتييه مثلج  
شاي مثلج

## Smoothie After Workout

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

## سموذي مابعد التمرين

سموذي الموز  
سموذي الموز والعنب  
سموذي الموز والشوكولاته  
سموذي الموز والتمر  
سموذي الافوكادو

## 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  
Green Juice / Detox 7,000  
Homemade Sparkling Water 4,000

## العصائر

عصير البرتقال  
عصير كريب فروت  
عصير التفاح الاخضر  
عصير اناناس  
عصير الرمان  
ليموناضه  
عصير الومي بصرة  
كولا طبيعية  
العصير الاخضر / ديتوكس  
مياه غازية من تحضيرنا

## Mojitos

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

## موهيتو

موهيتو جرعة النشاط (زنجبيل، ليمون)  
موهيتو الرمان  
موهيتو مابعد التمرين  
موهيتو الاناناس مع الريحان  
موهيتو الكركديه