



## ALL DAY BREAKFAST ITEMS

### VANILLA PROTEIN

#### PANCAKES 45

Vanilla protein pancakes served as a protein-forward breakfast option 350 kcal (G, E, D)

### CLASSIC GREEK YOGURT

#### BOWL 42

Greek yogurt, house granola, berries, choice of peanut or almond butter 232 kcal (D, N)

### COCONUT CHIA PUDDING 25

Chia pudding, coconut milk, coconut flakes and berries 436 kcal

### MIXED BERRIES CHIA

#### PUDDING 30

Mixed berries chia pudding topped with granola 222 kcal (D)

### OVERNIGHT OATS

#### WITH DATES 22

Overnight-soaked oats topped with dates 299 kcal (G, Tn, D)

## SANDWICHES

### EGG MAYO PANINI 24

Toasted panini filled with creamy egg mayonnaise 277 kcal (G, E)

### SCRAMBLED EGG

#### & CHEESE WRAP 28

Soft tortilla filled with scrambled egg and cheese 479 kcal (G, E, D)

### CHICKEN PANINI 26

Seasoned chicken with a light sauce and lollo bianco lettuce in a toasted panini 245 kcal (G, E)

### MOZZARELLA CHEESE

#### PANINI 24

Toasted panini filled with mozzarella cheese 357 kcal (G, D)

### SPICY TUNA PANINI 28

Spicy tuna mix with sundried tomato, rocket leaves and pesto avocado sauce in a toasted panini 340 kcal (G, E, F, N, D)

## خيارات إفطار متاحة طوال اليوم

### بان كيك البروتين

#### بالفانيليا ٤٥

بان كيك بالفانيليا غني بالبروتين يُقدّم خيار إفطار غني بالبروتين. ٣٥٠ سعرة (غلوتين، بيض، البان)

### وعاء الزبادي اليوناني

#### الكلاسيكي ٤٢

زبادي يوناني يُقدّم مع الجرانولا المحمّصة لدينا، والتوت، مع خيار زبدة الفول السوداني أو زبدة اللوز. ٢٣٢ سعرة (البان، مكسرات)

### بودينغ الشيا بجوز الهند ٢٥

بودينغ الشيا محضّر بطيب جوز الهند ورقائق جوز الهند والتوت. ٤٣٦ سعرة

### بودينغ الشيا بالتوت

#### المشكل ٣٠

بودينغ الشيا بالتوت المشكّل ومغطى بالجرانولا. ٢٢٢ سعرة (البان)

### الشوفان المنقوع

#### بالتمر ٢٢

شوفان منقوع طوال الليل ومغطى بالتمر ٢٩٩ سعرة (البان، غلوتين، الجوز)

## السندويشات

### بانييني البيض بالمايونيز ٢٤

خبز بانييني محقّص محشو بخليط كريمي من البيض والمايونيز. ٢٧٧ سعرة (غلوتين، بيض)

### راب البيض المخفوق

#### والجبنة ٢٨

تورتيللا طرية محشوة بالبيض المخفوق والجبنة ٤٧٩ سعرة (غلوتين، بيض، البان)

### بانييني الدجاج ٢٦

دجاج متبلّ مع صلصة خفيفة وخس لولو بيانكو في خبز بانييني محقّص. ٢٤٥ سعرة (غلوتين، بيض)

### بانييني جبنة

#### الموزاريلا ٢٤

خبز بانييني محقّص محشو بجبنة الموزاريلا. ٣٥٧ سعرة (غلوتين، البان)

### بانييني التونة الحارة ٢٨

خليط تونة حار مع طماطم مجففة وجرجير وصلصة بيستو الأفوكادو في خبز بانييني محقّص. ٣٤٠ سعرة (غلوتين، سمك، بيض، مكسرات، البان)

### GRAB IT TACO WRAP 35

Minced beef, cheddar cheese, and lettuce with chipotle mayo in a soft tortilla 577 kcal (G, D)

### CHICKEN CAESAR WRAP 42

Grilled chicken, light Caesar sauce, crispy beef bacon and rocket leaves in a soft tortilla 455 kcal (G, E, D, M)

### STEAK WRAP 44

Tenderloin steak served in a soft tortilla wrap 489 kcal (G, E)

## SALADS

### GOAT & APPLE SALAD 44

Mixed lettuce with goat cheese, green apple, cherry tomatoes, walnuts, raisins and pomegranate 427 kcal (D, N, Su)

### CARAMELIZED FETA SALAD 42

Rocket leaves with feta, cherry tomatoes, walnuts, pomegranate, lentils and pumpkin seeds, finished with balsamic dressing and honey 697 kcal (D, N, Su)

### CHICKEN CAESAR SALAD 40

Marinated grilled chicken breast with romaine lettuce, cherry tomatoes, croutons and Parmesan, served with Caesar dressing 224 kcal (D, G, E)

### EGGPLANT YOGHURT

#### SALAD 39

Rocket leaves, mint and pomegranate with lemon oil dressing, pinenuts, chili oil and tahini yogurt sauce 405 kcal (Tn, Se, D)

### TABOULI CUP 12

Fresh tabouli served in an individual cup 120 kcal

## MAINS / LARGE PLATES

### CHICKEN MAC N CHEESE 52

Elbow macaroni in Grab It's signature cheese sauce, with grilled chicken breast 558 kcal (G, E, D)

### راب تاكو غراب إت ٣٥

لحم بقري مفروم مع جبنة شيدر وخس ومايونيز الشيبوتلي في تورتيللا طرية. ٥٧٧ سعرة (غلوتين، البان)

### راب دجاج سيزر ٤٢

دجاج مشوي مع صلصة سيزر خفيفة وييف بيكون مقرمش وجرجير في تورتيللا طرية. ٤٥٥ سعرة (غلوتين، بيض، البان، خردل)

### راب الستيك ٤٤

ستيك tenderloin يُقدّم في تورتيللا طرية. ٤٨٩ سعرة (غلوتين، بيض)

## السلطات

### سلطة جبنة الماعز والتفاح ٤٤

خس مشكّل مع جبنة الماعز والتفاح الأخضر والطماطم الكرزية والجوز والزبيب والرمان. ٤٢٧ سعرة (الكبريتات، مكسرات، البان)

### سلطة الفيتا المكرملة ٤٢

جرجير مع جبنة فيتا وطماطم كرزية وجوز ورمان وعقدس وبذور اليقطين، مع صلصة البلسميك والعسل. ٦٩٧ سعرة (الكبريتات، مكسرات، البان)

### سلطة دجاج سيزر ٤٠

صدر دجاج مشوي ومتبل مع خس روماني وطماطم كرزية وكروتون وجبنة بارميزان، يُقدّم مع صلصة سيزر. ٢٢٤ سعرة (غلوتين، بيض، البان)

### سلطة الباذنجان

#### بالزبادي ٣٩

جرجير ونعناع ورمان مع تتبيلة الليمون والزيت والصنوبر وزيت الفلفل و صلصة الزبادي بالطحينة. ٤٠٥ سعرة (الجوز، سمسم، البان)

### كوب التبولة ١٢

تبولة طازجة تُقدّم في كوب فردي. ١٢٠ سعرة

## الأطباق الرئيسية / الأطباق الكبيرة

### ماك آند تشيز بالدجاج ٥٢

مكرونه إلبو بصلصة الجبنة الخاصة بغراب إت، مغطاة بصدر دجاج مشوي. ٥٥٨ سعرة (غلوتين، بيض، البان)

### SHRIMP CURRY WITH RICE 48

Shrimp cooked in a creamy curry sauce and served with white rice. 584 kcal (F, D)

### CHICKEN MACHBOOS 49

Grab It's take on classic chicken machboos, served with rice 656 kcal (Tn, Su)

### MINCED BEEF WITH RICE 52

Minced beef cooked in a special seasoning mix and served with white rice 641 kcal (D)

### STEAK MUSHROOM TRUFFLE

#### RISOTTO 65

Creamy Arborio rice with truffle mushroom sauce, topped with grilled tenderloin steak 762 kcal (D)

### SALMON TERIYAKI

#### WITH RICE 64

Grilled salmon fillet with teriyaki sauce, served with white rice 534 kcal (S,F)

### BEEF SAUTÉE

#### WITH POTATOES 57

Seasoned beef tenderloin cubes with red capsicum, broccoli and carrots, served with tahini sauce and potatoes 716 kcal (Se,D)

## SIDES

### VEGGIE STICKS 10

Freshly prepared cucumber and carrot sticks 51 kcal

### WATERMELON CUP 19

Fresh watermelon cubes 50 kcal

### PINEAPPLE CUP 19

Fresh pineapple cubes 85 kcal

### POMEGRANATE CUP 19

Fresh pomegranate seeds 133 kcal

### كاري الروبيان مع الأرز ٤٨

روبيان مطهو بصلصة كاري كريمية ويُقدّم مع الأرز الأبيض. ٥٨٤ سعرة (سمك، البان)

### مكبوس الدجاج ٤٩

مكبوس الدجاج على طريقة غراب إت، يُقدّم مع الأرز. ٦٥٦ سعرة (الجوز، الكبريتات)

### لحم بقري مفروم مع الأرز ٥٢

لحم بقري مفروم مطهو بخلطة توابل خاصة ويُقدّم مع الأرز الأبيض. ٦٤١ سعرة (البان)

### ريزوتو الستيك بالفطر

#### والترافل ٦٥

أرز أربوريو كريمي مع صلصة الفطر والترافل، مغطى بستيك tenderloin مشوي. ٧٦٢ سعرة (البان)

### سلمون تريايكي

#### مع الأرز ٦٤

فيليه سلمون مشوي مع صلصة التريايكي، يُقدّم مع الأرز الأبيض. ٥٣٤ سعرة (فول الصويا، سمك)

### سوتيه اللحم البقري

#### مع البطاطس ٥٧

مكعبات tenderloin بقري متبلّة مع الفلفل الأحمر والبروكلي والجزر، تُقدّم مع صلصة الطحينة والبطاطس. ٧١٦ سعرة (البان، سمسم)

## الأطباق الجانبية

### أعواد الخضار ١٠

أعواد خيار وجزر محمّرة طازجة. ٥١ سعرة

### كوب البطيخ ١٩

مكعبات بطيخ طازجة. ٥٠ سعرة

### كوب الأناناس ١٩

مكعبات أناناس طازجة. ٨٥ سعرة

### كوب الرمان ١٩

حبوب رمان طازجة. ١٣٣ سعرة

