

منوی محصولات

هارلت

جایی که سلامتی و خوشمزگی با هم رفیقن



کربوهیدرات

569 000

فیله پلو

فیله سبزیجات گارلت، برنج زعفرانی و سس مخصوص مرغ گارلت

Calories: 569KCal

Protein: 68g

Carbohydrates: 45g

Fat: 12g



چیکن پلوسبز

489 000

برنج سفید شویدی، مرغ گریل شده و سس مخصوص مرغ گارلت

Calories: 388KCal

Protein: 38g

Carbohydrates: 42g

Fat: 11g

459 000

چلو فیله فسنجانی

فیله مرینیت شده رژیمی، برنج زعفرانی و سس مخصوص

Calories: 560KCal

Protein: 59g

Carbohydrates: 52g

Fat: 7g



کلاب برگر

459 000

گوشت چرخ کرده گریل، نان رژیمی، پنیر چدار، سبزیجات

Calories: 420KCal

Protein: 36g

Carbohydrates: 29g

Fat: 15g

499 000

چیکن مک اند چیز

مرغ گریل شده، پنه، پنیر رژیمی و سس مخصوص گارلت

Calories: 488KCal

Protein: 39g

Carbohydrates: 28g

Fat: 13g



لازانيا گوشت

600 000

گوشت بدون چربی، پنیر بدون چربی و سس مخصوص گارلت

Calories: 381KCal

Protein: 53g

Carbohydrates: 35g

Fat: 16g

330 000

پیتزا پرونی

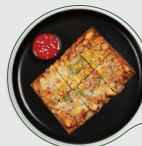
پرونی، پنیر بدون چربی، نان پیتزا جو و تکه های هالوپینو

Calories: 391KCal

Protein: 19g

Carbohydrates: 27g

Fat: 23g



پیتزا چیکن

409 000

مرغ گریل شده، نان پیتزا جو، پنیر رژیمی، سبزیجات و زیتون سیاه

Calories: 388KCal

Protein: 38g

Carbohydrates: 42g

Fat: 11g

پروپایه

469 000

چیکن پلو

مرغ گریل شده به همراه برنج بخارپز

Calories: 349KCal

Protein: 45g

Carbohydrates: 23g

Fat: 9g



پرومیکس

609 000

ترکیبی از فیله مرغ، گوشت و سبزیجات؛ همراه برنج زعفرانی

Calories: 528KCal

Protein: 52g

Carbohydrates: 41g

Fat: 17g

پروفیله

439 000

برنج بخارپز شده، فیله گریل شده به همراه دورچین رژیمی

Calories: 420KCal

Protein: 47g

Carbohydrates: 23g

Fat: 9g



فیله گریل

459 000

فیله مرغ گریل شده به همراه دورچین رژیمی سبزیجات

Calories: 520KCal

Protein: 54g

Carbohydrates: 12g

Fat: 4g

609 000

چیکن گریل

تکه های مرغ بدون پوست گریل شده

Calories: 450KCal

Protein: 82g

Carbohydrates: 0g

Fat: 12g



کلاب چیکن

389 000

نان رژیمی، تکه های مرغ گریل شده، سبزیجات و سس رژیمی

Calories: 390KCal

Protein: 31g

Carbohydrates: 19g

Fat: 9g

325 000

ساندویچ مرغ پستو

نان رژیمی، تکه های مرغ گریل شده به همراه سس پستو

Calories: 436KCal

Protein: 30g

Carbohydrates: 32g

Fat: 21g



ساندویچ مرغ تارتار

339 000

نان رژیمی، تکه های مرغ گریل شده به همراه سس تارتار

Calories: 407KCal

Protein: 35g

Carbohydrates: 29g

Fat: 15g

429 000

ساندویچ رست بیف

نان رژیمی، گوشت رست شده گوساله بدون چربی

Calories: 436KCal

Protein: 30g

Carbohydrates: 32g

Fat: 21g



399 000

پروپاستا

پاستای رژیمی، تکه های مرغ، سبزیجات

Calories: 610KCal

Protein: 26g

Carbohydrates: 14g

Fat: 13g



پاستا آلفردو

409 000

پاستای رژیمی، تکه های مرغ، شیر تازه

Calories: 525KCal

Protein: 52g

Carbohydrates: 50g

Fat: 12g

409 000

پیتزا قارچ و گوشت

گوشت، قارچ، پنیر بدون چربی، سس مخصوص گارلت

Calories: 390KCal

Protein: 41g

Carbohydrates: 12g

Fat: 11g



سالاد سزار

455 000

فیله مرغ گریل شده، کاهو رومانی، نان تست رژیمی و سس سزار رژیمی

Calories: 360KCal

Protein: 32g

Carbohydrates: 8g

Fat: 12g

319 000

سالاد یونانی

خیار، گوجه، زیتون سیاه، پنیر فتا، نعنا، کاهو، پیاز بنفش، روغن زیتون

Calories: 260KCal

Protein: 10g

Carbohydrates: 12g

Fat: 20g



سالاد فصل

255 000

کاهو، ذرت، زیتون، سس مخصوص رژیمی گارلت

Calories: 80KCal

Protein: 3g

Carbohydrates: 10g

Fat: 2g

425 000

سالاد فیله و بیکن

کاهو، فیله مرغ، بیکن گوساله، چپیس کراکر، گردو، خلال بادام

Calories: 380KCal

Protein: 30g

Carbohydrates: 12g

Fat: 20g



سالاد استیک

499 000

استیک گوساله گریل شده (بدون چربی اضافه)، کاهو، خیار، گوجه، ذرت

Calories: 420KCal

Protein: 35g

Carbohydrates: 10g

Fat: 25g



سزار

روغن زیتون، ارده،
سس خردل،
سس سویا،
بادام زمینی، فلفل

95 000



ریحان و بادام زمینی

ریحان تازه، روغن
زیتون، کره بادام
زمینی، سرکه

55 000



چیلی باربیکیو

سس چیلی، روغن
زیتون، فلفل قرمز،
سیر، کنجد، آب

55 000



سیر و فلفل

سس کچاپ، روغن
زیتون، فلفل قرمز،
سیر، کنجد، آب

55 000



سیر و ماست

ماست یونانی، روغن
زیتون، فلفل سیاه،
آلبیمو و پودر سیر

45 000

60 ml

160 000

110 000

110 000

110 000

95 000

120 ml

اسٹیک

299 000

پنکیک پروٹئین

آرد جو، پروٹئین کاژئین، اسٹویا (بدون شکر)

Calories: 220KCal

Protein: 26g

Carbohydrates: 18g

Fat: 9g



کوکی گردویی

255 000

جو پرک، عسل طبیعی، گردو، دارچین، کرہ بادام زمینی، تخم مرغ

Calories: 358KCal

Protein: 14g

Carbohydrates: 33g

Fat: 7g

285 000

جودونات

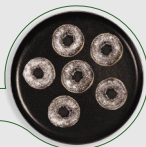
آرد جو دوسر، اسٹویا و پودر پروٹئین شیر

Calories: 320KCal

Protein: 23g

Carbohydrates: 23g

Fat: 9g



چیزکیک پروٹئین

189 000

آرد جو دوسر، پنیر کم چرب، پروٹئین کاژئین، شکلات تلخ، سویا

Calories: 225KCal

Protein: 12g

Carbohydrates: 7g

Fat: 4g

199 000

چیزکیک موزی

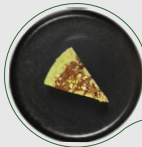
موز، آرد جو دوسر، ماست یونانی، پنیر بدون چربی، سس شکلات تلخ

Calories: 225KCal

Protein: 12g

Carbohydrates: 7g

Fat: 4g



چیزکیک پستہ

209 000

پستہ، آرد جو دوسر، ماست یونانی، پنیر کم چرب، اسٹویا، پروٹئین

Calories: 240KCal

Protein: 23g

Carbohydrates: 17g

Fat: 11g

199 000

چیزکیک شکلاتی

آرد جو دوسر، ماست یونانی، پنیر بدون چربی، شکلات تلخ، گرانولا

Calories: 230KCal

Protein: 25g

Carbohydrates: 19g

Fat: 9g



کلاب کرہ بادام زمینی

209 000

کرہ بادام زمینی شکلات، موز، عسل طبیعی، کنجد، نان کلاب

Calories: 462KCal

Protein: 12g

Carbohydrates: 57g

Fat: 23g

299 000

کلاب پیرونی تخم مرغ

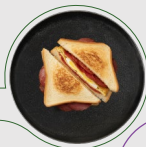
تخم مرغ، پیرونی، پنیر پیتزا، نان کلاب

Calories: 503KCal

Protein: 28g

Carbohydrates: 29g

Fat: 30g



اوت میل

275 000

اوت میل بادام زمینی

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، کره بادام زمینی، پروتئین وی

Calories: 360KCal

Protein: 40g

Carbohydrates: 50g

Fat: 13g



مینی اوت میل بادام زمینی

170 000

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، کره بادام زمینی، پروتئین وی

Calories: 180KCal

Protein: 22g

Carbohydrates: 28g

Fat: 7g



295 000

اوت میل توت فرنگی

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، توت فرنگی، پروتئین وی

Calories: 218KCal

Protein: 16g

Carbohydrates: 39g

Fat: 13g



مینی اوت میل توت فرنگی

165 000

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، توت فرنگی، پروتئین وی

Calories: 110KCal

Protein: 9g

Carbohydrates: 20g

Fat: 7g



285 000

اوت میل شکلاتی

عسل، کره بادام زمینی، موز، شیر، کاکائو، پروتئین وی، سس شکلات

Calories: 257KCal

Protein: 14g

Carbohydrates: 20g

Fat: 5g



مینی اوت میل شکلاتی

170 000

عسل، کره بادام زمینی، موز، شیر، کاکائو، پروتئین وی، سس شکلات

Calories: 130KCal

Protein: 8g

Carbohydrates: 10g

Fat: 3g



330 000

اوت میل پسته

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، پسته، پروتئین وی، سس شکلات

Calories: 234KCal

Protein: 13g

Carbohydrates: 112g

Fat: 5g



مینی اوت میل پسته

210 000

جو پرک، عسل، شیر، ماست یونانی، پسته، پروتئین وی، سس شکلات

Calories: 123KCal

Protein: 7g

Carbohydrates: 57g

Fat: 3g



فریزدرای

335 000

فریزدرای انجیر

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 145KCal

Protein: 1g

Carbohydrates: 37g

Fat: 1g



فریزدرای توت فرنگی

285 000

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 75KCal

Protein: 2g

Carbohydrates: 18g

Fat: 1g

300 000

فریزدرای موز

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 190KCal

Protein: 2g

Carbohydrates: 49g

Fat: 1g



فریزدرای شاتوت

335 000

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 120KCal

Protein: 4g

Carbohydrates: 28g

Fat: 1g

335 000

فریزدرای میکس

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 160KCal

Protein: 2g

Carbohydrates: 42g

Fat: 1g



فریزدرای میکس محبوب

385 000

بدون شکر و ۱۰۰ درصد طبیعی

Calories: 155KCal

Protein: 2g

Carbohydrates: 39g

Fat: 1g

430 000

بستنی خشک

همراه با پروتئین وی

Calories: 132KCal

Protein: 15g

Carbohydrates: 19g

Fat: 2g



کشک چیپسی فریزدرای

255 000

بدون چربی و نمک، ۱۰۰ درصد طبیعی

Salt: 0.001g

Carbohydrates: 2g

Fat: 2g

شکلات فرانسوی

449 000

با تکه های توت فرنگی

توت فرنگی، شکلات تلخ ۱۰۰ درصد ، جو دو سر و شیرین شده با استویا

Calories: 80KCal

Protein: 6g

Carbohydrates: 6g

Fat: 4g



با تکه های پرتقال

489 000

پرتقال، شکلات تلخ ۱۰۰ درصد ، جو دو سر و شیرین شده با استویا

Calories: 80KCal

Protein: 6g

Carbohydrates: 6g

Fat: 4g

469 000

با تکه های پسته

پسته، شکلات تلخ ۱۰۰ درصد ، جو دو سر و شیرین شده با استویا

Calories: 80KCal

Protein: 6g

Carbohydrates: 6g

Fat: 4g



با تکه های بادام زمینی

359 000

بادام زمینی، شکلات تلخ ۱۰۰ درصد ، جو دو سر و شیرین شده با استویا

Calories: 80KCal

Protein: 6g

Carbohydrates: 6g

Fat: 4g

339 000

با تکه های گرانولا

گرانولا، شکلات تلخ ۱۰۰ درصد ، جو دو سر و شیرین شده با استویا

Calories: 80KCal

Protein: 6g

Carbohydrates: 6g

Fat: 4g



شعب حضوری گارلت

شعبه اندرزگو

تهران؛ قیطریه، بلوار اندرزگو، نبش خیابان سلیمانی غربی، پلاک ۹۷
۰۲۱-۲۲۶۷۲۹۱۶

شعبه زعفرانیه

تهران؛ زعفرانیه، بین خیابان الف و ب، مرکز خرید میلان، طبقه
همکف، پلاک ۱۴
۰۲۱-۲۶۲۰۴۴۷۹

شعبه گوهردشت

کرج؛ بلوار رستاخیز، بین ۱۲ و ۱۳، نبش احدائی ۳۵ (شهید
شجاعی)، پلاک ۱۱۴
۰۲۶۳-۴۴۱۱۱۶۲

شعبه مهرشهر

کرج؛ فاز ۱ مهرشهر، بلوار دانش، خیابان گلستان (زرین قبائی)،
مجتمع مبنا ۸
۰۲۶۳-۳۴۱۲۵۱۷

شعب مجازی گارلت

شعب پونک، تجریش، گیشا، فلسطین، صادقیه،
میرداماد، سهروردی، سعادت آباد

سفارش از این شعب به صورت مجازی و از طریق

پلتفرم اسنپ فود می باشد.

پشتیبانی اسنپ فود | ۰۲۱-۹۶۶۱۱۲

راه های ارتباطی دیگر