



The Helmand

Menu Prices — August 21, 2026

Restaurant & Food Industry Reports

US Fast Food Restaurant Market Research
This Report will provide in-depth Market and Industry Analysis, Evaluate General Indicators, Financial and Scrutinize Investment Attractiveness.

[Fast Food Industry →](#)

The 2025 US Pizza Restaurants & Industry Trends Report

[Pizza Industry →](#)

The U.S. Fast-Casual Restaurant Industry
A Comprehensive Analysis of Market Dynamics, Consumer Trends, Innovation, and Competitive Strategies.

[Fast Casual Industry →](#)

2025 US Dining Restaurants & Industry
MARKET RESEARCH

[Casual Dining Industry →](#)

[Competitor Price Intelligence →](#)

Appetizers

ITEM	PRICE
Kaddo Borwani Des morceaux de courge cuits à la poêle puis au four, légèrement sucrés, posés sur une sauce au yaourt et à l'ail.	\$7.95
Aushak Afghan ravioli filled with leeks, served on yogurt-mint and topped with ground beef sauce. Vegetarian aushak also availa...	\$7.95
Mantwo Des coquilles de pâte faites maison garnies d'oignons et de bœuf, posées sur un lit de yogourt et rehaussées de carottes...	\$7.95
Bowlawni Les bowlawni proposent deux croûtes dorées à la poêle, généreusement garnies de poireaux et de pommes de terre épicées...	\$7.95
Banjan Borwani Fines tranches d'aubergine sautées, imprégnées de tomates fraîches épicées, cuites au four et nappées d'une sauce au yao...	\$7.95
Banjan Laghatak Aubergines mijotées avec ail frais, tomates et poivrons, accompagnées d'une sauce au yaourt et à la coriandre.	\$7.95

Soups

ITEM	PRICE
Shorwa Un riche potage de légumes frais, agneau tendre et haricots, mijoté avec soin pour une combinaison de saveurs authentiqu...	\$7.95
Mashawa Un ragoût généreux de morceaux d'agneau tendre, haricots mungo, pois chiches, et pois à œil noir, accompagné d'une touch...	\$7.95
Vegetarian Aush Home-made noodles, and fresh vegetables soup served with yogurt-mint sauce.	\$7.95

Salads

ITEM	PRICE
Shornakhod Potatoes, chickpeas and spring onion salad served with cilantro vinaigrette dressing.	\$7.95
Salata Un accompagnement de légumes frais mélangeant des feuilles vertes et des tomates, rehaussé par une vinaigrette à la gren...	\$7.95

Vegetarian Entrees

ITEM	PRICE
Vegetarian Platter Un choix de différents plats de légumes parfumés avec nos épices et herbes maison. Accompagné de challow.	\$17.95
Vegetarian Aushak Afghan ravioli filled with leeks, served on minted yogurt and topped with yellow split peas and carrot sauce; served wit...	\$17.95
Vegetarian Mantwo Vegetable and onion stuffed pastry shells steamed and served on yogurt and topped with yellow split pea and carrot sauce...	\$17.95
Mushroom Lawand Whole mushrooms sautéed with spices, fresh tomatoes, corn and green pea sauce, topped with yogurt and sour cream dressin...	\$17.95
Pan Pouched Salmon Saumon poché à la poêle, nappé d'une sauce aux pois jaunes et accompagné de légumes de saison et de Challow.	\$21.95

Entrees

ITEM	PRICE
Zardalou Challow Morceaux de mouton tendres mijotés avec des abricots séchés au soleil, des tomates, de l'ail, du curcuma et des piments...	\$23.95
Kabuli Pallow Afghan style rice, baked with chunks of lamb tenderloin, raisins and glazed julienne of carrots.	\$21.95
Chicken Kabob Marinated boneless chicken breast, served with pallow and marinated vegetables.	\$17.95
Dwopiazza Morceaux tendres de filet d'agneau doucement épicés, mijotés avec des oignons et des pois cassés jaunes. Un soupçon de v...	\$21.95
Seekh Kabob Char-broiled marinated lamb tenderloin served with pallow.	\$22.95
Mantwo (Entrees) Pâte maison garnie d'un mélange d'oignons et de bœuf, déposée sur un lit de yogourt. Le tout est nappé de sauce au bœuf,...	\$17.95
Koufta Challow Boulettes de boeuf assaisonnées de raisins séchés au soleil, paprika et curcuma, mijotées dans une sauce aux poivrons ve...	\$17.95
Mourgh Challow Poulet sauté accompagné de pois cassés jaunes et de tomates fraîches. Accompagné de challow.	\$17.95
Aushak (Entrees) Pâtes afghanes remplies de poireaux, nappées d'une sauce au yaourt, agrémentées de boeuf haché et de menthe. Accompagnée...	\$17.95
Loin Chops Marinated and grilled lamb chops, served with lamb sauce, afghan chopped salad and pallow	\$25.95

Side Dishes

ITEM	PRICE
Fresh Baked Naan small Nos petits naans sont cuits à la perfection dans notre four sur place.	\$3.50
Sabzy Spinach.	\$7.95
Fresh baked naan large Fresh baked Afghan bread	\$5.50
Bendi Okra stewed in a tomato based sauce	\$7.95
Kaddo Borawi Courge douce rôtie, agrémentée d'une touche de sucre brun, servie avec une sauce à base de yaourt et ail.	\$7.95
Shalgum Des navets aux saveurs épicées et sucrées.	\$7.95
Banjan Laghatak (Side Dishes) Aubergines découpées et mijotées avec des tomates, des poivrons et des oignons. Accompagnées de yaourt.	\$7.95
Mushrooms false	\$7.95

Dessert

ITEM	PRICE
House made Baklava	\$5.95

ITEM	PRICE
Special Ice Cream Glace à la vanille rehaussée de cardamome, accompagnée de morceaux de mangue, figues et dattes.	\$5.95
Jala Ice Cream Vanilla ice creams with rose water, asian noodles and almonds	\$5.95