شواية مع الرز

نص شواية مع الرز	٢٠ ريال	١٣٣٠ Kcal
حبه شواية مع الرز	٤٠ ريال	٢٦٥٠ Kcal

شواية ساده

نص شواية ساده	١٣ ريال	٨٤٠ Kcal
حبه شواية ساده	٢٦ ريال	١٦٨٠ Kcal

إيدامات

مكرونة	٨ ريال	٦١٠ Kcal
مصقعة	١٠ ريال	١٦٠ Kcal
خضار مشكل	٨ ريال	٢٣٠ Kcal
بامية	٨ ريال	٢٠٠ Kcal

رز ساده

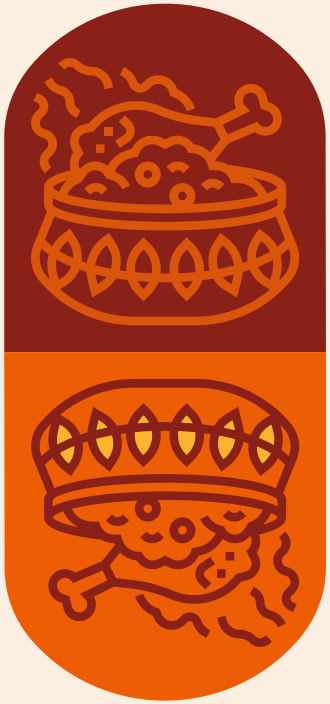
رز أمريكي أحمر	٧ ريال	١٠١٠ Kcal
رز بشاوري أصفر	٧ ريال	١٠٢٠ Kcal
رز كابلي أبيض	٧ ريال	١٠١٠ Kcal

سلطات

دقوس ص/ك	٥/١ ريال	٦٠ Kcal
طحينة ص/ك	٥/١ ريال	١٥٣٠ Kcal
ثومية ص/ك	٥/١ ريال	٣١٠ Kcal
لبن بالخيار	٥ ريال	١٣٠ Kcal
سلطة خضراء	٥ ريال	١٦٠ Kcal

مشروبات باردة

بيبسي/ميرندا/سفن	٣ ريال
مـاء	١ ريال



حبه
HABA

بخاري مش أي بخاري

يحتاج الأشخاص من هم فوق ١٣ سنه إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في المتوسط يوميا وقد تختلف الإحتياجات الفردية من السعرات من شخص لآخر
يحتاج الأطفال من هم في سن ٤-١٣ من ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سعرة حرارية في المتوسط يوميا وقد تختلف الإحتياجات الفردية من السعرات من شخص لآخر