

13 فيتامين VITAMIN



دقيق ضحي

يحتاج البالغون إلى (١٣ غرام "حزيرة" في المتوسط يوميًا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص لشخص

السعر شامل ضريبة القيمة المضافة (15%)



0568066613 0535341010 0567835777 0546679797

www.sdb.gov.sa thirteenvitamin
13vitamins.care@gmail.com

قسم الفلافل

4	ريال	285	فلافل عادي
5	ريال	340	فلافل أسبيشل
5	ريال	260	فلافل كلاسيك
6	ريال	340	فلافل سوبر
5	ريال	280	فلافل حمص
5	ريال	260	صحن حمص
5	ريال	329	صحن باذنجان
5	ريال	295	صحن بيض مقلي
14	ريال	674	صحن فلافل مشكل
14	ريال	589	نص درزن فلافل
8	ريال	287	صحن شكشوكة
8	ريال	285	صحن تونة قلاية
5	ريال	190	صحن سلطة خضراء
15 / 10	ريال	289	صحن دجاج فاهيتا
15 / 10	ريال	350	صحن كبدة

قسم الشاي

1	ريال	000	شاي سادة
2	ريال	000	شاي عدني
2	ريال	000	شاي حليب

فطور قسم ساندوتشات

3	ريال	265	ساندوتش (بيض مقلي / عيون / مليس)
3	ريال	280	ساندوتش شكشوكة
4	ريال	250	ساندوتش تونة قلاية
3	ريال	270	ساندوتش (مليس / جبنة / زبدة / مربي)
4	ريال	302	ساندوتش أوصال دجاج فاهيتا
4	ريال	350	ساندوتش كبدة على الصاج
3	ريال	210	ساندوتش جبنتين
1	ريال	50	إضافة جبنة

قسم الشاورما

7	ريال	364	ساندوتش عربي صغير
9	ريال	487	ساندوتش عربي كبير
6	ريال	364	صامولي
9	ريال	532	صامولي جامبو
7	ريال	543	صموني عراقي
6	ريال	275	ساندوتش لبناني
12	ريال	599	صحن عربي صغير
18	ريال	778	صحن عربي كبير
25	ريال	968	صحن جامبو
14	ريال	1024	علبة مبشور جبنة
17	ريال	995	صحن مبشور
23	ريال	1785	نص درزن شاورما
36	ريال	3565	درزن شاورما
10	ريال	340	بريوش شاورما (فرنسي)
10	ريال	456	برجر شاورما (فرنسي)
15	ريال	640	فرايزر شاورما دجاج
3	ريال	185	إضافة مبشور

قسم شاورما دايت

9	ريال	285	ساندوتش صاروخ بر
9 / 6	ريال	345	ساندوتش صامولي بر
18	ريال	542	صحن عربي كبير بر

قسم البطاطس

7	ريال	275	صحن بطاطس
9	ريال	453	بطاطس علبة كرسبي
9	ريال	452	بطاطس علبة ودجز
9	ريال	389	بطاطس فرايزر

نصائح غذائية

- البصل
- مكسرات
- فراولة
- برتقال
- مانجو
- طماطم
- حليب
- سمسم
- أفندي
- كوي
- خرمه
- موز
- ليمون
- أفخادو
- خردل

عالم ميلك شيك كلاسيك



366	فانيليا	285	أناناس
222	شوكولا	357	مانجو
360	كراميل	299	فراوله
381	موز	359	جوافه

خلطات البوضه 15 SR

315	موكا سموزي	316	إس - إم - بي
358	موكا فراي	408	فروتي سموزي
336	توتي سموزي	52	توت سموزي
427	توتي كوفي	357	كوكتيل سموزي
246	تاجو مانجو	412	عصير سيجنتشر

تركيبة فيتامين 13 15 SR

530	بينا كولدا	447	إسترولايت
365	هيلوباندا	694	بستاشيو
850	فيتامين	716	انشتاين
814	مراكش	690	سيرلاك

خلطات الدايت

301	ليمون نعناع زنجبيل
173	جزر برتقال ليمون
220	ميكانيك البرتقال
215	رمان برتقال
367	كيوي أناناس



سلطة الفواكه 15 SR

890	سلطة مع ايسكريم	15SR / 25SR
1183	سلطة مع كريمه	10SR / 15SR
2157	سلطة مع قشطه	10SR / 15SR
2715	صحن	15SR / 25SR

قطع الفواكه 15 SR

243	خوخ	324	مانجو
206	أناناس	94	فراوله
490	رمان	70	كيوي
78	تفاح	854	العروسه
369	موز	421	فخفخينا



السرعات الحرارية لكل 100 جرام

القوة الطبيعية

253	كفيار	396	الامبراطور
	افوكادو + مكسرات + زبيب + حليب + كفيار		افوكادو مانجو شمام أناناس ايسكريم فانيليا
368	ريد نايت	407	تيراميسو فراوله
	افوكادو ايسكريم دور الهند		فراوله قشطه ايسكريم سكوت مافي
416	فياجرا	416	افوكادو مغربي
	افوكادو زبيب + عسل + تمر + حليب		افوكادو ايسكريم أناناس
231	لولي	299	إسبشيل
	افوكادو مانجو موز شمام حليب		افوكادو مانجو شمام أناناس ايسكريم
342	الملك	393	أفوكادو رويال
	افوكادو مانجو موز شمام حليب		افوكادو شمام أناناس ايسكريم
188	بانوراما	320	الهاواي
	شمام أناناس فراوله ايسكريم		افوكادو مانجو مكسرات
285	ليلة خميس	264	ببايا
	افوكادو زبيب و حليب		
540	تيراميسو عرايسي		
	مانجا حليب تمر مكسرات قطع فواكه ايسكريم		



عالم سلاش 15 SR

فراوله	مانجو
رمان	عنب أحمر
برتقال	خوخ
أناناس	عنب أسود
ليمون	جوافه



عصير موهيتو 12 SR

عالم الفيتامين 15 SR

295	فيتامين سي أناناس برتقال موز	6SR / 8SR
302	الكاريبي	برتقال أناس ليمون
	أنتي فلو	أنتي فلو
264	برتقال الكترا	برتقال موز حليب



عصائر الطبيعية

259	كوكتيل	184	بطيخ	279	عنب أخضر	6SR 8SR
295	طبقات	588	توت	300	عنب أحمر	6SR 8SR
268	فراوله	351	تمر	300	عنب أسود	6SR 8SR
300	جوافه	175	زنجبيل	499	تفاح أحمر	6SR 8SR
184	موز حليب	239	فرنسي	499	تفاح أخضر	6SR 8SR
355	موز عسل	88	بنجر	216	تين	6SR 8SR
280	ليمون	155	ملك المانجو	97	خوخ	6SR 8SR
287	ليمون نعناع	89	رمان	71	جريب فروت	6SR 8SR
273	شمام	324	أفوكادو	69	مشمش	6SR 8SR
95	أناناس	197	برتقال	158	أصفهاني	6SR 8SR
17	جزر	149	كيوي	313	جي	6SR 8SR

مكس عصائر 15 SR

475	جزر × برتقال × تفاح	402	أناناس × فراوله	6SR 8SR
550	منجو × جوافه	330	بنجر × برتقال	6SR 8SR
470	مانجو × فراوله	300	رمان × برتقال	6SR 8SR
350	شمام × أناناس	350	بطيخ × شمام	6SR 8SR

سويت شيك 15 SR

449	أوريو	551	سنيكرز	229	إنجليزي	10SR
529	باونتي	551	توفي	174	الجزيرة العربية	10SR
467	كتكات	587	جالكسي	334	باور	10SR
454	شوكولاته	458	تويكس	347	إستارزافينو	10SR
457	نوتيللا	587	لوتس	443	الحلم الذهبي	10SR

الركن الإسطنبولي 15 SR

520	مرمره	365	عوار القلب	10SR
367	المنعش	279	كعب الغزال	10SR
562	بلاك مون	542	تل العرائس	10SR
430	بورسا جاميكا	426	باشن فروت	10SR

• بدون سكر مضاف
• يحق للعميل طلب إضافة سكر ووجب أن لا يتجاوز استهلاك الفرد البالغ من السكر المضاف أكثر من 50 جرام في اليوم أي ما يعادل
• 12 ملعقة سكر صفر
• ووجب أن لا يتجاوز استهلاك الأطفال من السكر أكثر من 25 جرام أي ما يعادل 6 ملاعق صغيرة من السكر

جوفاني 15 SR

