

المشروبات | عصائر



| السعر | الصف | سعر حراري |
|-------|--------------------------|-----------|
| 3 | مشروب غازي بيبسي 330 ملل | 151 |
| 3 | كوكا كولا 320 ملل | 136 |
| 2.5 | كنزا 320 ملل | 142 |
| 2.5 | ليتون ايس تي 310 ملل | 60 |
| 2.5 | عصير ربيع 250 ملل | 120 |
| 1 | ماء 600\500 | 0 |
| 10 | برتقال كيس 330 ملل | 188 |
| 10 | كوكتيل 330 ملل | 165 |
| 10 | افوكادو 330 ملل | 323 |
| 8 | مانجا 330 ملل | 197 |
| 8 | فراوله 330 ملل | 181 |
| 8 | رمان 330 ملل | 178 |
| 8 | ليمون 330 ملل | 148 |
| 28 | جيك 1 لتر برتقال | 560 |
| 40 | جيك 1.5 لتر برتقال | 845 |

تدل نسبة الاحتياج اليومي على نظام غذائي على 2000 سعرة

البطاطس والنقطة

| السعر | الصف | سعر حراري |
|-------|-----------------------|-----------|
| 6 | بطاطس اصابع | 266 |
| 8 | بطاطس ودجز | 307 |
| 8 | بطاطس بالجبنه السائله | 356 |
| 2.5 | كفته بطاطس | 57 |
| 4 | كبه لحم | 160 |



المشروبات ساخنة

| السعر | الصف | سعر حراري |
|-------|-------------------|-----------|
| 1 | شاي علاقي | 3 |
| 2 | شاي سيلاني (بخار) | 3 |
| 2 | شاي حليب | 37 |
| 3 | شاي كرك | 37 |
| 3 | كرنديه | 2.8 |
| 2 | شاي اخضر | 2 |
| 2 | بانسون | 23 |
| 2 | ليمون زنجبيل | 7 |
| 1 | نعنع | 9 |

اضافات حسب الطلب , زنجبيل , هيل , قرنفل , نعنع , حيق
جميع المشروبات الساخنة السعرات الحراريه بدون سكر
ملعقه صغيره من السكر تحتوي على 49 سعرة حراريه



تدل نسبة الاحتياج اليومي على نظام غذائي على 2000 سعرة حراريه



فلافل فنار

الجيل الصناعي

حي الفردوس - محطه برجس

0532103077

0532254115

الساندويشات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|--|-------|
| 770 | فلافل فنار خبز صاج بالبيض والجبن | 9 |
| 720 | فلافل صاج بالبيض | 8 |
| 693 | فلافل صاج بالجبنه | 8 |
| 643 | فلافل صاج ساده | 8 |
| 470 | فلافل مشكل بالبيض والجبن (لبناني شامي عراقي) | 7 |
| 393 | فلافل مشكل بالبيض (لبناني شامي عراقي) | 6 |
| 420 | فلافل مشكل بالجبن (لبناني شامي عراقي) | 6 |
| 343 | فلافل مشكل خبز (لبناني شامي عراقي) | 5 |
| 265 | ساندوتش فول | 5 |
| 325 | ساندوتش كبد صغير | 6 |
| 650 | ساندوتش كبد كبير | 12 |
| 266 | ساندوتش بطاط بالجبنه | 5 |
| 274 | ساندوتش فغفوط (فنانق مع بيض مقلي) | 7 |
| 210 | ساندوتش 2 حبه بيض (مسلق مقلي شكشوكة) | 6 |
| 315 | برجر بيض بالجبنه | 5 |
| 344 | برجر دجاج | 10 |
| 533 | برجر لحمه | 12 |
| 581 | برجر تشكن باربيكيو | 10 |
| 508 | برجر تشكن فقلو (حار) | 10 |
| 460 | فاهيتا دجاج بالصاج | 14 |
| 686 | نصف درزن فلافل لقيمت | 20 |
| 1372 | درزن فلافل لقيمت | 32 |
| 529 | نصف درزن لقيمت فول | 16 |
| 1060 | درزن لقيمت فول | 26 |

الصحنون و الوجبات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|---|-------|
| 1213 | صحن فلافل مشكل | 16 |
| 1667 | صحن فلافل مشكل وسط | 22 |
| 2047 | صحن فلافل مشكل كبير | 27 |
| 1319 | صحن مشكل مقبلات (حمص , شكشوكة , كبد , فول) | 35 |
| 750 | صحن كبد | 20 |
| 286 | صحن شكشوكة | 10 |
| 367 | صحن شكشوكة بالجبنه | 12 |
| 257 | صحن بيض (مقلي مسلق) | 9 |
| 332 | صحن بيض بالجبنه (مقلي مسلق) | 11 |
| 508 | صحن نواشف (بيض اجبان حلاوة زبده خضار) | 13 |
| 364 | صحن مفركه (بيض مقلي مع بطاط) | 12 |
| 341 | صحن فغفوط (بيض مقلي مع فنانق) | 12 |
| 1187 | وجه فلافل عربي صاج مع (بطاط وبيبيسي) | 16 |
| 761 | وجه برجر دجاج مع (بطاط وبيبيسي) | 18 |
| 950 | وجه برجر لحم مع (بطاط وبيبيسي) | 20 |
| 877 | وجه فاهيتا دجاج | 23 |
| 1476 | بروستد (حار عادي) | 20 |

حمص | متبل

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|--------------|--------|
| 773\515 | حمص شامي | 11-- 8 |
| 795\520 | حمص شمندر | 12-- 8 |
| 738\490 | حمص عليه فول | 12-- 8 |
| 888 | حمص باللوز | 15 |
| 1037 | حمص بالدجاج | 22 |
| 875 | حمص كبد | 22 |
| 536\357 | متبل | 12-- 8 |

فلافل حبات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|---------------------------------|-------|
| 136 | فلافل 2 حبه | 1 |
| 353 | فلافل محشي بالجبنه 3 حبه | 5 |
| 320 | فلافل محشي بالبصل والسماق 3 حبه | 5 |
| 327 | فلافل محشي بالحمه 3 حبه | 6 |
| 426 | فلافل عين الكتكوت 2 حبه | 7 |

الفطائر

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|---------------------|-------|
| 708 | فطيرة فلافل لبنه | 12 |
| 724 | فطيرة فلافل بالجبنه | 11 |
| 522 | فطيرة اجبان مشكل | 11 |
| 730 | فطيرة كبد | 15 |
| 756 | فطيرة فاهيتا | 15 |
| 285 | فطيرة بيض بالجبنه | 9 |

الفول والعدس

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|-----------------|---------|
| 487\325 | فول بالطحينه | 10 -- 7 |
| 460\305 | فول مشكل | 10 -- 7 |
| 470\314 | فول مكش (مخصوص) | 12 -- 8 |
| 435\290 | عدس | 10 -- 7 |

معجنات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|-----------------------------|----------|
| 407 | زعتر | 5 |
| 457 | زعتر لبنه | 7 |
| 440 | زعتر جبنه | 7 |
| 432 | زعتر بالخضار | 6 |
| 490 | زعتر حلوم بالخضار | 15 |
| 362 | لبنه ساده | 7 |
| 590 | عش البلبيل | 12 |
| 418 | جبنه (عكاوي شاميه حارة) | 8 |
| 398 | جبنه (مازوريللا شيدر) | 10 |
| 330 | سبانخ | 7 |
| 411 | سبانخ جبنه | 8 |
| 289 | محمره | 7 |
| 370 | محمره جبنه | 8 |
| 1233\922 | بيتزا خضار | 20 -- 15 |
| 1260\945 | بيتزا بالدجاج | 23 -- 18 |
| 1180\885 | بيتزا ببيروني | 20 -- 15 |
| 1166\874 | بيتزا مارغريتا | 20 -- 15 |

البوكسات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|--|--------------|
| | | <u>5 حبه</u> |
| 1009 | بوكس فطيرة فلافل | 50 |
| 883 | بوكس فطيرة كبد | 65 |
| 693 | بوكس فطيرة فاهيتا | 65 |
| 3559 | بوكس 12 برجر مشكل (كبد , دجاج , بيض , شكشوكة) | 56 |
| 4327 | بوكس 12 برجر مشكل (كبد , دجاج , بيض , شكشوكة) بالجبنه | 65 |
| 3424 | بوكس مشكل فطائر (كبد , فاهيتا , فلافل , اجبان) 5 حبه | 60 |
| 3760 | بوكس اللمه بالصاج (2 كبد , 2 فاهيتا , 2 فلافل) كبير | 70 |
| 4026 | بوكس السعاده (فلافل , لبنه , كفته , بطاط , سيرنج رول دجاج) | 50 |

سلطات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|---------------------|-------|
| 382 | سلطة فلافل فنار | 12 |
| 543 | سلطة زيتون | 12 |
| 328 | سلطة تبوله | 9 |
| 280 | سلطة عربي (خضراء) | 9 |
| 468 | سلطة طماطم بالطحينه | 10 |
| 86 | ورق عنب 6 حبات | 9 |
| 172 | ورق عنب 12 حبه | 18 |
| 344 | صحن ورق عنب 24 حبه | 35 |

الاضافات

| سعر حراري | الصف | السعر |
|-----------|------------------|-------|
| 21 | مخل مشكل | 4 |
| 81 | جبنه شيدر سائل | 2 |
| 90 | جبنه سانله بوك | 2 |
| 77 | بيض 1 حبه | 2 |
| 79 | طحينه | 2 |
| 15 | شطه شامي | 2 |
| 105 | ديس رمان | 2 |
| 56 | خبز لبناني 3 حبه | 1 |
| 74 | خبز شامي 2 حبه | 1 |
| 57 | خبز صاج | 1 |
| 247 | زيت زيتون | 2 |
| 127 | عسل | 2 |
| 86 | ثوميه | 2 |
| 57 | كتنشب | 1 |