

تقديم

يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في المتوسط يومياً
وقد تختلف الإحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص لشخص



الفرع الأول : حي الربوة، الرياض



الفرع الثاني : حي الازدهار، الرياض



الأسعار تشمل قيمة ضريبة القيمة المضافة

شارومات

صمون
قرينة

10

613 Cal
سعة حرارية

158
دقيقة



مشروح
أيض

7



231 Cal
سعة حرارية

60
دقيقة

مشروح
أعمر

7



231 Cal
سعة حرارية

60
دقيقة

عربي
أيض



21

925 Cal
سعة حرارية

239
دقيقة

عربي
أعمر



21

925 Cal
سعة حرارية

239
دقيقة

قرينة

قرايع

2

صوصات

ثوم

132 Cal
سعة حرارية



34
دقيقة

الساموراي

132 Cal
سعة حرارية



34
دقيقة

الطحينة

127 Cal
سعة حرارية



32
دقيقة

مايونيز

132 Cal
سعة حرارية



34
دقيقة

فتة شاورما

230 Cal
سعة حرارية

14

60
دقيقة



ديناميت

735 Cal
سعة حرارية

13

158
دقيقة



بطاطس

354 Cal
سعة حرارية

6

91
دقيقة



بطاطس

قرينة

354 Cal
سعة حرارية

8

91
دقيقة



مشاريب



مشروبات
غازية

3
149 Cal
سعة حرارية

38
دقيقة

عوارق قلب
كوكتيل
مان



10



10



10

ماء



1

برتقال



9



دووس

بلغويصوها... بجبنتها

24

925 Cal 239 دقيقة
سعة حرارية

