



أطباق نيئة

- ٩٠ ٩٧ ٢٩٨ (f.) كالوري ٧٧
 كرباتشيو الدنيس
 صلصة زعتر الليمون، ثوم معمر، فلفل إسبليت
- ١١٥ ٦٠ ٢٣٠ (f.) كالوري ٦٠
 ناجل كرودو
 صلصة الجزر والزنجبيل، كمون، لايام الأصابع
- ١٤٠ ٥٦ ٢١٧ (sf.) كالوري ٥٦
 كرباتشيو الاسكالوب
 صلصة الزنجبيل واللايم، جريب فروت
- ١٢٠ ١٧٢ (n. d. e. g. md) كالوري ١٧٢
 بيف تارتار
 صلصة الكوكتيل، نبات الكبر، خيار مخلل، بطاطس مقمرشة
- ٩٥ ١٠٧ ٤١٣ (n. d. e. g. md) كالوري ١٠٧
 كرباتشيو لحم العجل
 جوز، صنوبر، بارميزان، كمأة (ترفل)

لشخصين أو ثلاثة

- سمك دنيس مشوي (d. f) ١٢٨٩ كالوري  ٣٣٥  ٤٨٥
- ثوم وأعشاب
- كوت دي بوف (d) ٢٢٠٢ كالوري  ٥٧٢  ٧٢٠
- شريحة ريب آي بالعظم، سلطة البيسترو، بطاطس مقلية
- كوردون بلو (g. d. e) ١٠٨٤ كالوري  ٢٨٢  ٤٨٠
- شريحة لحم عجل مقرمشة، جبنة الكومتي، صلصة
الترفل، جرجير

أطباق رئيسية

- ٣٤٠ 𐤀 لانغوستين مشوي (d. sf) ٥٨٥ كالوري ١٥٢ 𐤀
حمضيات، أعشاب وفلفل حار
- ٣٢٠ 𐤀 فيتوتشيني اللوبستر (d. e. g. sf) ٥٦٧ كالوري ١٤٧ 𐤀
لوبستر، شوربة بيسك بالحمضيات
- ٢٢٠ 𐤀 ناجل غراتينية (d. f) ٤٨٠ كالوري ١٢٥ 𐤀
صلصة هولنديز، كراث، زيت الثوم المعمر
- ٣٩٥ 𐤀 سول مونير (d. g. f) ١٢٩٢ كالوري ٣٣٦ 𐤀
صلصة الليمون والزبدة، أعشاب طازجة
- ٢١٠ 𐤀 ريغاتوني بالترفل (d. e. g) ٥١٦ كالوري ١٣٤ 𐤀
صلصة الترفل الأسود، بارميزان
- ١٩٥ 𐤀 برجر بوردو (d. e. g. md) ١٢٥٠ كالوري ٣٢٥ 𐤀
برجر لحم، ريليش البصل والطماطم، صلصة بوردوليز
- ١٨٥ 𐤀 دجاج بايار (d. g) ٩٢٥ كالوري ٢٤٠ 𐤀
فيليه دجاج بايار، عصارة الدجاج، ليمون وأعشاب
- ٣٢٠ 𐤀 تندرلوين مشوي (d) ٧٦٧ كالوري ١٩٩ 𐤀
سلطة البيسترو، بطاطس مقلية
- ٣٢٠ 𐤀 ستيك أو بوافر (d. md) ٨٩٣ كالوري ٢٣٢ 𐤀
بيف تندرلوين، صلصة الفلفل الأسود، سلطة البيسترو،
بطاطس مقلية
- ٣٤٥ 𐤀 ستريلوين مشوي (d) ٩١٧ كالوري ٢٣٨ 𐤀
سلطة البيسترو، بطاطس مقلية

قد تحتوي، جميع منتحاتنا على آثار:

الفول السوداني (P) - المكسرات (N) - منتجات الألبان (D) - البيض (E)
الصويا (SY) - الغلوتين (G) - الأسماك (F) - المحار (SF) - المسشم (SE) - الكبريتات (SL)
الخدرد (MD) - الرخويات (MO) - الكرفس (C) - الترمس (L) - نباتي (V) - حار (S).

يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميًا. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤-١٣ سنة تتطلب ١٢٠٠-١٥٠٠ سعة حرارية في اليوم. قد تختلف احتياجات السرعات الحرارية الفردية.

يجب ألا يتجاوز استهلاك الملح ٥ جرام يوميًا، وهو ما يعادل ٢٠٠٠ ملغم من الصوديوم.

مقبلات

- شوربة البصل (d. g) ٣٩٥ كالوري ١٠٣
- شوربة بصل عصريّة، خبز الساوردو المحمص، جبنة الكومتي
- كروميسكي كونفيت البط (d. e. g. md) ٦١١ كالوري ١٥٩
- كروكيت بط الكونفيت المسحّب، صلصة الفلفل الحلو
- توست فرنسي بالفوا جرا (e. d. g) ٣٢٧ كالوري ٨٥
- فوا جرا (كبد الإوز) مشوي، بصل مكمل، عصارة البط
- تارت الطماطم (d. g. md. v) ٨٣٣ كالوري ٢١٦
- كونفيت الطماطم، ريليش الطماطم، عجينة البف باستري
- اسكارغو "آ لا بورغينيون" (d. g. mo) ٣٨٦ كالوري ١٠٠
- حلزون، زبدة الثوم والأعشاب
- مول فريت (d. mo) ١٠٧٤ كالوري ٢٧٩
- بلح البحر، صلصة كاري الليمون، بطاطس بوم باي
- بيض بارميزان طري (e. d. g) ٥٢٨ كالوري ١٣٧
- رغوة البارميزان، فطر البورتشيني، لحم عجل مقدد
- روبيان متبل على طريقة بروفانس (sf. n) ٣٤٩ كالوري ٩١
- "صلصة فيرج"، فانيلا وجريب فروت، صنوبر
- تارت فلامبيه بالسلمون (g. d. f) ٢٦٥ كالوري ٦٩
- سلمون مدخن، كريمة حامضة، حمضيات وكافيار
- لحم واغيو معتق (n. g) ٣٣٦ كالوري ٨٧
- خبز الساوردو، جوز

سلطات

- سلطة لولا (md. v. n) ٦٣٤ كالوري ١٦٥  ٩٥
كونفيت البط، صلصة خل الطرخون، سلطة الذرة، فاصوليا
خضراء وفستق مكرمل
- سلطة نيسواز (e. f. md) ٥١٢ كالوري ١٣٣  ٨٠
خس روماني، تونة كونفيت، زيتون، طماطم، أعشاب
- سلطة البطاطس بالفوا جرا (d) ٢٤١ كالوري ٦٣  ١٠٥
بطاطس، فوا جرا، ترفل، جرجير، بارميزان
- سلطة السلطعون (e. sf. md) ٥٨٨ كالوري ١٥٣  ١٩٥
سلطعون ملكي، أفوكادو، جريب فروت، صلصة حمضيات

صلصات

٢٠. ٧٨ ٠٠٠ كالوري (d. e. v) بيرييز
٢٠. ٦٦ ٢٥٣ كالوري (d. e. md.v) شورون
٢٠. ١٨ ٧٠ كالوري (d. md) صلصة الفلفل الأسود
٢٠. ٢٤ ٩١ كالوري (d) بوردوليز

أطباق جانبية

- | | |
|----|---------------------------------------|
| ٣٠ | سلطة خضراء (١٧٢ كالوري) |
| ٤٠ | بطاطس مهروسة (٤٢٧ كالوري) |
| ٤٠ | راتاتوي (٣٦٧ كالوري) |
| ٤٠ | بطاطس مقليه مقطعة يدويًا (٢٧١ كالوري) |

الدقائة، لحرق السعرات الحرارية نسبة عالية من الصوديوم

جميع الأسعار شاملة ضريبة القيمة المضافة ومعمولة بالريال السعودي #