



باستا

- ١٣٠ ٠ باستا بيني لولا (g. d) ٧٦٦ كالوري ١٩٠ ٠
صلصة روزيه، جبن البوراتا، فلفل إسبيليت
- ٢٥٥ ٠ باستا ريجاتوني بالكماة (ترافل) (c. d. g) ٥١٦ كالوري ١٣٤ ٠
كريمة الكماة السوداء، جبن البارميزان
- ٣٢٠ ٠ باستا اللوبستر (c. cru. d. g. sp) ٥٦٧ كالوري ١٤٧ ٠
طماطم كرزية، ريحان
- ١٧٠ ٠ باستا ريجاتوني بولونيز (d. g. sp. c) ٥٢٩ كالوري ١٣٧ ٠
جبن البارميزان
- ١٣٠ ٠ باستا تروفي بالبيستو (g. n. d) ٩٧٤ كالوري ٢٥٣ ٠
فاصوليا خضراء، بطاطس، صنوبر

أطباق رئيسية

- ١٨٥ ٠ بايار الدجاج (d. g. sp) ٩٢٥ كالوري ٢٤٠ ٠
صوص الدجاج، نبات الكبر المقرمش، ليمون
- ١٩٥ ٠ لولا سلايدر (c. e. d. g. sp. s) ١٢٥٠ كالوري ٣٢٥ ٠
شريحة لحم بقري، صلصة البيزنيز، بطاطس يوم باي
- ٣٦٥ ٠ نصف لوبستر مشوي ثيرميدور (cru. sp. d. g. e) ١٣٨٣ كالوري ٣٥٩ ٠
بطاطس مقلية
- ٣٩٥ ٠ سمك موسى على طريقة المونيير (f. d. g. sp) ١٢٩٢ كالوري ٣٣٦ ٠
ليمون، صلصة الزبدة، بقدونس
- ٣٢٠ ٠ تندرلوي مشوي ٢٠٠ جم (m. g) ٧٦٧ كالوري ١٩٩ ٠
جرجير، بطاطس مقلية
- ٣٣٥ ٠ ستيك أو بوافر ٢٠٠ جم (c. d. m. sp. g) ٨٩٣ كالوري ٢٣٢ ٠
فيليه بقري، صلصة الفلفل الأخضر
- ٥٥٠ ٠ ريب آي واغيو مشوي ٢٠٠ جم (m. g) ١٣١٠ كالوري ٣٤٠ ٠
جرجير، بطاطس مقلية
- ٢٩٥ ٠ لحم عجل على طريقة ميلانيزي (e. d. g. m) ٢١٧٠ كالوري ٥٦٣ ٠
جرجير، طماطم كرزية

لشخصين أو ثلاثة

- ٤٨٥ ٠ سمك قاروص مشوي ١ كجم (sp. f) ٨٩١ كالوري ٢٣١ ٠
صلصة أنتيبواز
- ٨٠/١٠٠g ٠ ستيك توماهوك ١.٢ - ٢ كجم (m. g) ٣٢٤٥ كالوري ٨٤٣ ٠
جرجير، بطاطس مقلية

صلصات

- ٢٠ ٠ بيرنيز (e. d. sp) ٣٠٠ كالوري ٧٨ ٠
- ٢٠ ٠ شورون (e. d. sp) ٢٥٣ كالوري ٦٦ ٠
- ٢٠ ٠ الفلفل الأسود (c. d. m. sp) ٧٠ كالوري ١٨ ٠
- ٢٠ ٠ بوردوليز (c. d. sp) ٩١ كالوري ٢٤ ٠

قد تحتوي جميع منتجاتنا على آثار:

القول السوداني (P) - المكسرات (N) - منتجات الألبان (D) - البيض (E)
الصويا (SY) - الغلوتين (G) - الأسماك (F) - المحار (SF) - السمسم (SE) - الكبريتات (SL)
الخردل (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 سعرة حرارية في اليوم. قد تختلف احتياجات السعرات الحرارية الفردية.

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

سلطات

- ٧٠ ٠ عدس، جبنة فيتا، تفاح (c. n. m. d. sp) ٥٤٤ كالوري ١٤٢ ٠
صلصة ديجون، بندق
- ٤٠ ٠ سلطة الخس الصغير والخيار (m) ٧٤ كالوري ١٩ ٠
صلصة العسل والخردل
- ٨٥ ٠ سلطة نيسواز (f. e. d. m. s. sp) ٧٠٣ كالوري ١٨٣ ٠
كونفي التوتة، زيتون، بيض السممان، فاصوليا خضراء
- ١٠٥ ٠ سلطة البطاطس بكبد الأوز (d. m. sp) ٢٤١ كالوري ٦٣ ٠
أوراق الماش، جبن البارميزان
- ٨٠ ٠ شمندر، تين (n. d. sp) ٢٣٨ كالوري ٦٢ ٠
جبن الريكوتا، فستق
- ٧٠ ٠ جرجير، جبن البارميزان (d. m. sp) ١٠١ كالوري ٢٦ ٠
خل بلسميك معتق لمدة ٢٥ عامًا

مقبلات

- ١١٠ ٠ بوراتا (d) ٣٦٤ كالوري Kcal ٩٤ ٠
طماطم كرزية، ريحان
- ٨٥ ٠ شوربة البصل الفرنسية الكلاسيكية (c. d. g. sp) ٢٩٢ كالوري ٧٦ ٠
خبز باجيت محمص، جبن الكونتيه
- ٢٠٥ ٠ سلطعون ملكي (cru. f. e. m. s) ٥٦٩ كالوري ١٤٨ ٠
أفوكادو، مايونيز، خس، وحمضيات
- ٨٠ ٠ تارت الطماطم (d. m. g. sp) ٥٦٩ كالوري ١٤٨ ٠
صلصة الطماطم، عجينة الباف بيس تري، ريحان
- ١١٠ ٠ كارياتشيو الأخطبوط (f. sp) ٣١٢ كالوري ٨١ ٠
شمر، برتقال، راديكيو
- ٧٠ ٠ فلفل مشوي ٣٨٨ كالوري ١٠١ ٠
زيت زيتون بكر ممتاز، ريحان
- ٩٥ ٠ اسكارجو "على طريقة بورغينيون" (mo. e. d. g) ٦٥٧ كالوري ١٧٠ ٠
زيت زيتون بكر ممتاز، ريحان
- ١٣٥ ٠ حبار مقلية (f. e. m. g. sp) ٥٠٥ كالوري ١٣١ ٠
بهارات الطاجين، مايونيز بالليمون
- ١٢٠ ٠ روبان دافئ (cru. d. sp) ٤٢٤ كالوري ١١٠ ٠
زبدة نويزت، ليمون
- ٩٠٠ ٠ كافيير أوسيترا ٣٠ جم (f. e. g. d) ٦٣ كالوري ١٧ ٠
بليني، مكونات كلاسيكية
- ٩٠ ٠ كارياتشيو دنيس البحر (f. m. sp) ٢٩٨ كالوري ٧٧ ٠
ليمون، زعتر، فلفل إسبيليت
- ١٢٠ ٠ تارتار اللحم البقري (g. m. sp. e. s) ٦٨٢ كالوري ١٧٧ ٠
مكونات كلاسيكية، توست بدهن اللحم
- ١١٥ ٠ كارياتشيو لحم العجل (c. n. d. m. sp) ٢١٧ كالوري ٥٧ ٠
جوز، صنوبر، جبن البارميزان، كماًة (ترافل)

أطباق جانبية

- ٥٠ ٠ شامبيون، فطر (d) ٢٢٧ كالوري ٥٩ ٠
- ٣٥ ٠ سلطة خضراء (m) ١٧٢ كالوري ٤٥ ٠
- ٥٥ ٠ بطاطس مهروسة (d) ٤٢٧ كالوري ١١١ ٠
- ٤٥ ٠ بطاطس مقلية (g) ٢٧١ كالوري ٧٠ ٠
- ٤٥ ٠ كوسا مشوية، زيتون تاجياسكا (sp) ٤٧٠ كالوري ١٢٢ ٠
- ٦٥ ٠ بطاطس مقلية بالكماة (ترافل) وجبن البارميزان (d. g) ٢٨٥ كالوري ٧٤ ٠
- ٧٥ ٠ بطاطس مهروسة بالكماة (ترافل) (d) ٥٥٥ كالوري ١٤٤ ٠