



## شيف مناقيش

أعط الخبز لخبازه

chef.manakesh 0501792210

حي الحمدانية - الشارع العام - بجانب تويوتا



## البيتزا

13 رس	809 Cal	بيتزا خضار
18 رس	874 Cal	بيتزا رومى مدخن
16 رس	843 Cal	بيتزا لانشون مرتديلا
16 رس	881 Cal	بيتزا هوت دوق
17 رس	873 Cal	بيتزا دجاج
18 رس	875 Cal	بيتزا بيرونى
16 رس	993 Cal	بيتزا لحمة
17 رس	949 Cal	بيتزا تونة
12 رس	791 Cal	بيتزا ماجريتا

إضافة صوص للبيتزا بـ 2 ريال:  
شيدر - رانش - باربيكيو - هلابينو



## المقبلات والسلطات

10 رس	398 Cal	صحن ورق عنب
7 رس	579 Cal	بطاطس ويدجز
6 رس	622 Cal	فريش فرايز
12 رس	323 Cal	سلطة سيزر
11 رس	263 Cal	سلطة يونانية
8 رس	218 Cal	سلطة فتوش

إضافة جبنة مع البطاطس بـ 2 ريال



## المشروبات

3 رس	0 - 2 Cal	شاي أحمر / أخضر
5 رس	2 Cal	شاي إنجليزي
6 رس	6 Cal	اسبريسو
9 رس	91 Cal	كابوتشينو
9 رس	149 Cal	ميكاتو
7 رس	11 Cal	امريكانو
7 رس	112 Cal	برتقال طازج
3 رس	149 Cal	مشروب غازي
1 رس	0 Cal	مياه شرب

تم احتساب السعرات الحرارية  
بناءً على حجم متوسط للمناقيش  
والبيتزا



يحتاج الرجل يومياً إلى 2500 سعرة  
حرارية بينما تحتاج المرأة إلى  
2000 سعرة حرارية والطفل 1800  
سعرة حرارية



كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها  
الشخص تعتمد على عدة عوامل  
أهمها العمر والنشاط البدني



## الدجاج

11 رس	803 Cal	فاهيتا دجاج
12 رس	831 Cal	دجاج مشوي
11 رس	758 Cal	رومي مدخن
12 رس	864 Cal	بطاطا ودجاج



## اسپيشال الشيف

8 رس	830 Cal	زعر الشيف
12 رس	1098 Cal	جبنة الشيف
22 رس	1090 Cal	بيتزا الشيف
12 رس	853 Cal	بوكس الشيف (8 قطع مشكلين مع خضار)



## الحلا

9 رس	863 Cal	نوتيللا
9 رس	703 Cal	لبنة وعسل
7 رس	664 Cal	حلاوة طحينية
9 رس	823 Cal	كيري وحلاوة
15 رس	903 Cal	عش البلبل عسل
8 رس	823 Cal	كيري ومربي
8 رس	761 Cal	كيري وعسل



## أجبان وألبان

11 رس	839 Cal	جبنة حلوم
12 رس	954 Cal	جبنة قشقوان
7 رس	697 Cal	جبنة كرافت سائلة
7 رس	676 Cal	جبنة كيري الجرة
9 رس	834 Cal	جبنة كيري وموزريلا
9 رس	787 Cal	جبنة زيتون
9 رس	769 Cal	جبنة وزعتر
9 رس	983 Cal	جبنة ومحمرة
9 رس	787 Cal	جبنة وصوص
9 رس	845 Cal	لبنة وجبنة
8 رس	684 Cal	لبنة وزعتر
8 رس	664 Cal	لبنة وزيتون
8 رس	831 Cal	لبنة ومحمرة



## اللحوم

7 رس	973 Cal	لحم بعجين
9 رس	1081 Cal	لحمة وجبنة
9 رس	766 Cal	لانشون مرتديلا
9 رس	801 Cal	هوت دوق
10 رس	793 Cal	بيبروني
8 رس	739 Cal	تونة
10 رس	853 Cal	تونة وجبنة

إضافة صوص بـ 1 ريال:  
طماطم - دبس رمان

# اختار عجينتك ابيض - بُر



## الكلاسيكية

5 رس	723 Cal	زعتر
9 رس	872 Cal	جبنة عكاوي
7 رس	646 Cal	لبنة
7 رس	873 Cal	محمرة



## النباتية

9 رس	823 Cal	بطاطا مهروسة وجبنة
7 رس	621 Cal	سبانخ
9 رس	797 Cal	سبانخ وجبنة
9 رس	697 Cal	سبانخ ولبنة
7 رس	693 Cal	زعتر ومحمرة
8 رس	781 Cal	بيض اومليت
15 رس	838 Cal	عش البلبل خضار