

القاهرة
CAIRO



KARAM



القاهرة
CAIRO KARAM



الشوربات Soups

السعر
الكاوري
SAR
Calories

196 15

عدس
lentil

186 15

لسان عصفور
Orzo pasta

502 22

كوارع
Trotters

506 15

مشروم بالكريمة
Creamy mushroom



السلطات Salad

السعر
الكاوري
SAR
Calories

74 9

سلطة بلدي
Baladi salad

500 9

بتنجان مخلل
Pickled eggplant

83 9

طماطم مخللة
Pickled tomatoes

492 9

بابا غنوج
Baba ghanoush

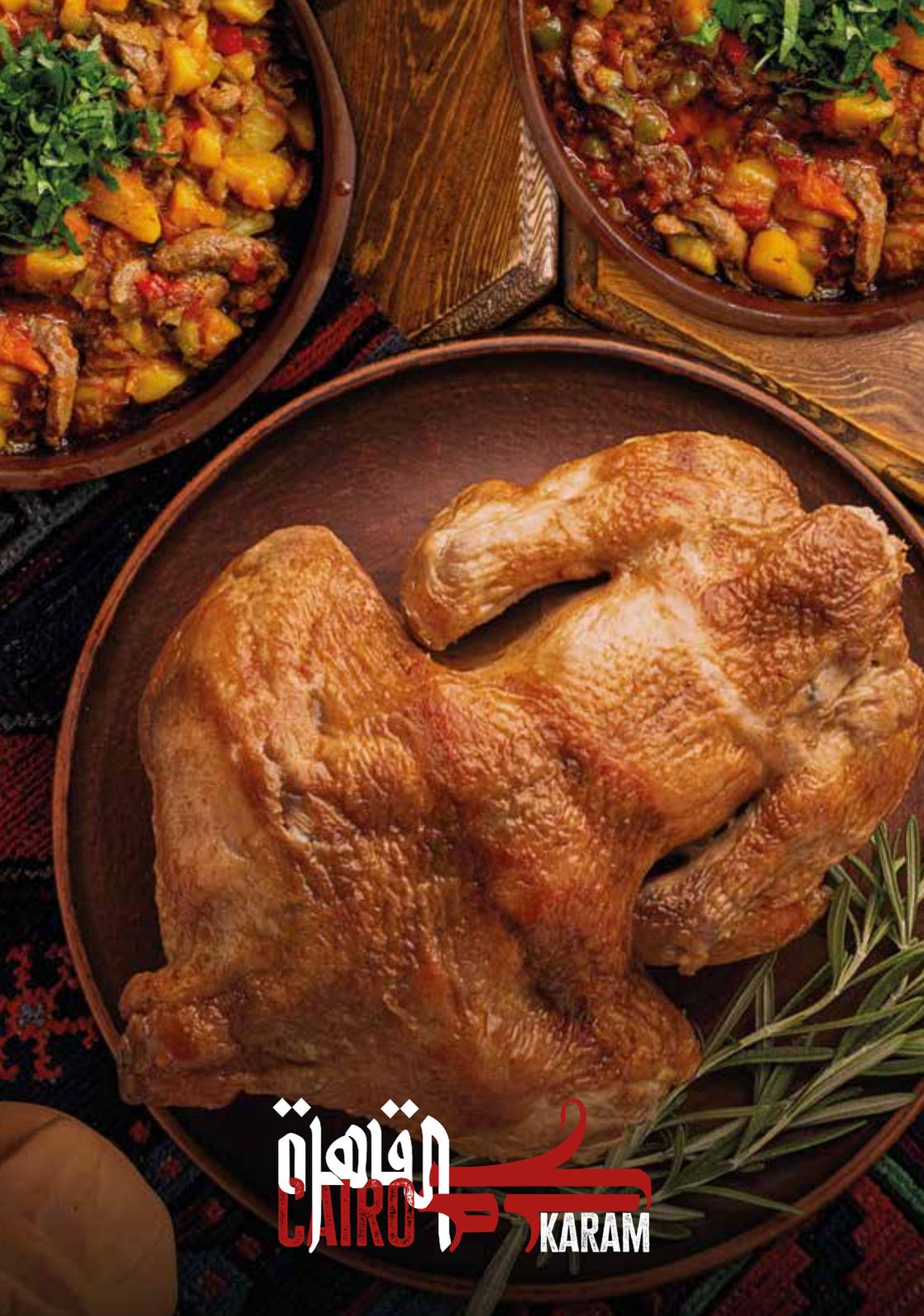
502 8

طحينة
Tahini

570 11

حمص
Hummus





القاهرة
CAIRO KARAM



الطواجن Tagines

السعر
الكلوري
SAR
Calories

433	15	ملوخية Mulukhiyah
1140	45	بامية باللحمة Okra with meat
1143	39	كفتة بالطحينة Kofta with tahini
1232	40	مسقمة Moussaka
967	45	عكاوي Aqawi
1663	31	مكرونه باشميل Bechamel pasta
979	31	بطاطس باللحمة Potato With Meat
1876	52	ورق عنب بالكوارع Grape leaves with trotters
2589	65	موزة بالخضار lamb shank with vegetable
1415	52	فتة كوارع trotters Fattah
2673	65	فتة مورة Shank fattah
924	12	رز بالشعرية Vermicelli Rice
1050	12	رز بسمتي Basmati Rice
312	10	بطاطس محمرة french fries



ركن المحمر AL- Muhammer Corner

السعر
الكلوري
SAR
Calories

1214	45	حمام بالارز Pigeon Stuffed Rice
1370	25	نص دجاجة محمرة Half a fried chicken
985	39	حبة دجاج شواية Whole Shwaya Chicken
1275	57	نص بطء محمرة Half a roasted duck



القاهرة
CAIRO KARAM

المشويات

Grills Corner

السعر
الكالوري
SAR
Calories

1567	43	ربع كفتة لحم	A quarter of meat kofta
3134	80	نص كفتة لحم مشوي	Half grilled meat kofta
4701	160	كيلو كفتة لحم مشوي	One kilo of grilled meat kofta
1342	29	ربع كفتة دجاج	A quarter of chicken kofta
2684	58	نص كفتة دجاج	Half chicken kofta
5368	110	كيلو كفتة دجاج	One kilo of chicken kofta
1189	47	ربع اوصال لحم	A quarter of meat awsal
2378	94	نص اوصال لحم	Half of meat awsal
4756	188	كيلو اوصال لحم	A kilo of meat awsal
1381	34	ربع شيش طاووك	Shish tawook
2762	65	نص شيش طاووك	Half shish tawook
5524	136	كيلو شيش طاووك	One kilo of shish tawook





2473	44	-----	ربع طرب A quarter of Tarrb
4946	86	-----	نص طرب Half a kilo of Tarrb
9892	175	-----	كيلو طرب One Kilo of Tarrb
1643	44	-----	ربع كباب وكفتة A quarter of Kabab & Kofta
3985	85	-----	نص كباب وكفتة Half Kilo Of Kabab & Kofta
8643	180	-----	كيلو كباب وكفتة Half Kilo Of Kabab & Kofta
1081	57	-----	ثلث ميكس جريل Mix Grill 3/1
3523	75	-----	نص ميكس جريل Half a Kilo of Mix Grill
7212	170	-----	كيلو ميكس جريل One Kilo Of Mix Grill
4328	99	-----	مشكل لحوم كباب - كفتة - طرب - ريش Mixed meat kebab - kofta - tarb - ribs
1018	65	-----	كيلو ريش lamb rack
3098	177	-----	ريش lamb rack kilo



القاهرة
CAIRO KARAM



أطباق مميزة Distinctive dishes

الكالوري Calories	السعر SAR		
663	12	-----	محشي كرنب Stuffed cabbage
442	14	-----	محشي ورق عنب Stuffed Grape Leaves
543	22	-----	ممبار Mumbar
543	45	-----	ورقة لحمة Warrk Meat
712	33	-----	ورقة كبد Warrk Liver
1905	22	-----	محشي مشكل Stuffed Mix
734	39	-----	فوتيشيني بالدجاج Fettuccine with chicken
639	39	-----	روزيتو بالدجاج Risotto with chicken
354	22	-----	بيتزا مارجرينا Pizza Margherita
389	25	-----	بيتزا خضار vegetable pizza
476	28	-----	بيتزا بيروني Pepperoni pizza



السندوتشات Sandwichs

الكالوري Calories	السعر SAR		
790	18	-----	ساندوتش كفتة لحم Meat kofta sandwich
927	20	-----	سندوتش طرب Tarb sandwich
811	18	-----	حواوشي Hawawshi
704	2	-----	كبد اسكندراني Alexandrian liver



القاهرة
CAIRO KARAM



الحلو Sweet

الكالوري
Calories

السعر
SAR

873

25

ام علي

Oum Ali

823

24

كناقة بالقشطة

Kunaqa with cream

986

25

بسبوسة بالقشطة

Basbousa with cream



المشروبات Drinks

الكالوري
Calories

السعر
SAR

6

شاي

tea

20

براد شاي احمر

Red tea pot

20

براد شاي مغربي

Moroccan tea pot

15

كابيتشينو

Cappuccino

15

للاتية

Latte

15

موكا

Mocha

10

قهوة تري

Turkish coffee

3

مياة معدنية

Mineral water

5

كولا عادية

Regular cola

0

5

كولا دايت

Diet cola

5

اسبرايت

Sprite

5

فانتا

Fanta

180

18

عصير برتقال

Orange juice

275

18

عصير ليمون

Lemon juice

307

18

عصير ليمون بالنعناع

Lemon mint juice

274

20

موهيتو

Mojito



القاهرة
CAIRO KARAM



الصواني Sawani

السعر الكالوري
Calories SAR

6390 **99**

6110 **129**

6130 **145**

6345 **160**

6890 **180**

6890 **200**

11865 **230**

10987 **260**

13254 **300**

12489 **350**

12764 **350**

11765 **350**

10287 **350**

وحياة قلبي

wehyat Albi

بنت الحلال

Bent Alhalal

انا روجي فيك

Ana Rohi Feek

يلا بينا

Yalla Bina

هدلمك

Hadalaak

وبينا معاد

WeBina Meaad

فاكر زمان

Faker Zaman

بحبك وحشتني

Bahebk Wahshteeny

بناديك تماالي

Banadeek Taala

انا كلي ملكك

Ana Koly Melkak

يابن الابه

Yaben Eleeeh

مجيش سيرتي

Magash Certy

هز ياوز

His ya Wez





مسببات الحساسية

المكونات المسببة للحساسية التي يجب الإفصاح عنها في حال احتواء الوجبات عليها:

القشريات ومنتجاتها
مثل الروبيان



البيض ومنتجاته
مثل المايونيز



الخردل ومنتجاته
مثل بذور الخردل، زيت الخردل، صلصة الخردل



بذور السمسم ومنتجاتها
مثل زيت السمسم



الرغويات ومنتجاتها
مثل (الحبار، الحلزون البحري، بلح البحر، والإسكالبوب)



القرميس (لوبين) ومنتجاته
مثل زيت القرميس



فول الصويا ومنتجاته
مثل حليب الصويا



الحبوب

التي تحتوي على مادة الجلوتين
مثل القمح والشعير والشوفان



الأسماك ومنتجاتها

مثل لحوم الأسماك وزيت السمك



الفول السوداني ومنتجاته
مثل زبدة الفول السوداني



المكسرات ومنتجاتها
مثل الكاجو والفستق وغيرها



الحليب ومنتجاته

(التي تحتوي على اللاكتوز) مثل
الحليب والحليب المنكه



الكبريتيت

بتركيز 10 جزء في المليون أو أكثر



الكرفس ومنتجاته

مثل بذور الكرفس وملح الكرفس





ما السعرات الحرارية؟

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات التالية:

كيلو
سعر حراري
Kilocalories
(Kcals)

السعرات
الحرارية
(Calories)

السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:



النشاط البدني



الجنس



العمر



الطول



الوزن

في المتوسط



الطفل:

يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة
حرارية في اليوم



المرأة:

تحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة
حرارية في اليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة
حرارية في اليوم



الرياض

حي المونسيه مجمع كريزي بلازا
طريق الثمامه