

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

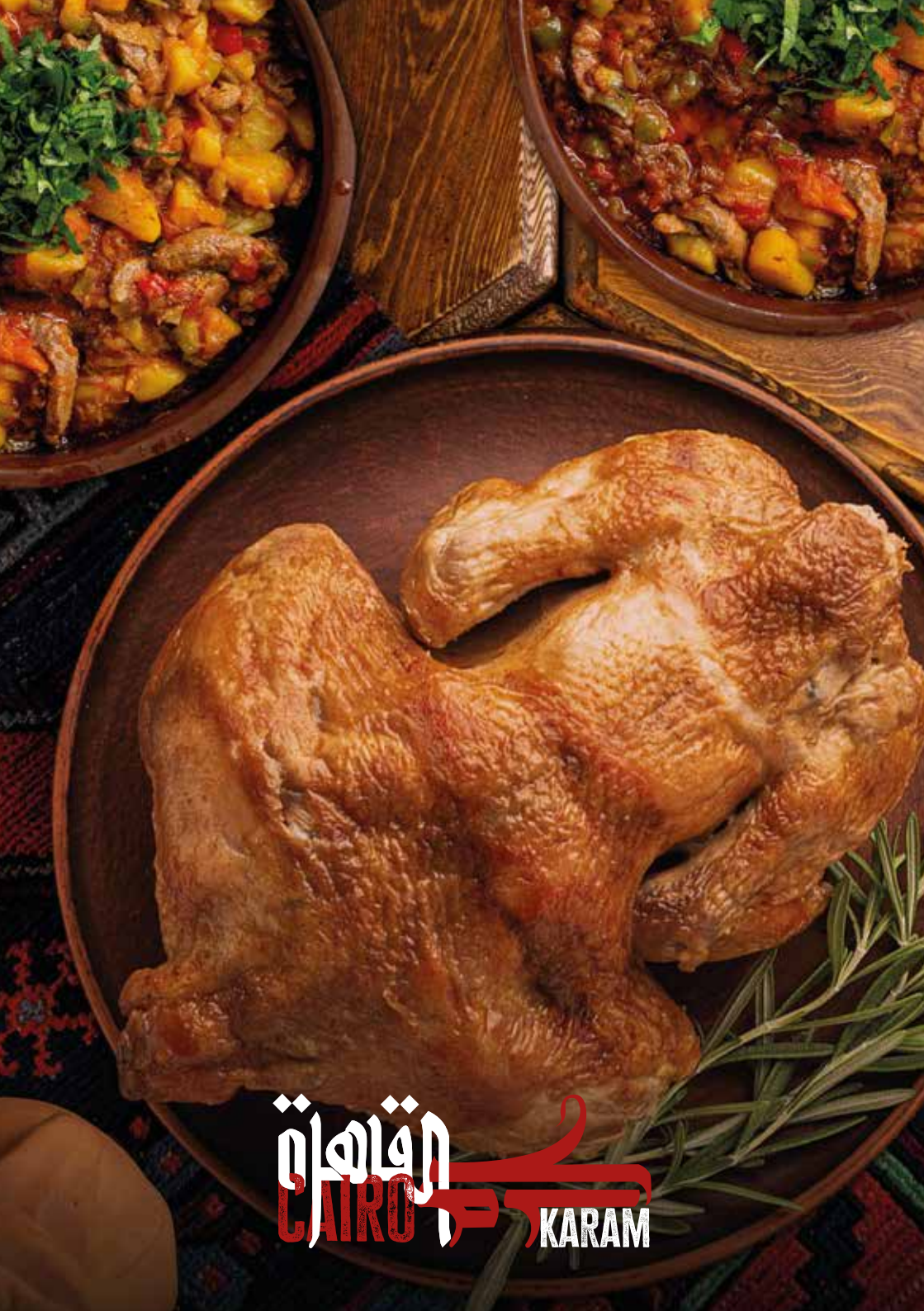
502 8

**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

### ربع كفتة لحم

A quarter of meat kofta

1567 43

### نص كفتة لحم مشوي

Half grilled meat kofta

3134 80

### كيلو كفتة لحم مشوي

One kilo of grilled meat kofta

4701 160

### ربع كفتة دجاج

A quarter of chicken kofta

1342 29

### نص كفتة دجاج

Half chicken kofta

2684 58

### كيلو كفتة دجاج

One kilo of chicken kofta

5368 110

### ربع اوصال لحم

A quarter of meat awsal

1189 47

### نص اوصال لحم

Half of meat awsal

2378 94

### كيلو اوصال لحم

A kilo of meat awsal

4756 188

### ربع شيش طاووك

Shish tawook

1381 34

### نص شيش طاووك

Half shish tawook

2762 65

### كيلو شيش طاووك

One kilo of shish tawook

5524 136





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





القاهرة  
CAIRO KARAM



## أطباق مميزة Distinctive dishes

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



## السندوتشات Sandwichs

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





القاهرة  
CAIRO KARAM



## الحلو Sweet

السعر  
Calories

873 25

823 24

986 25

**ام علي**

Oum Ali

**كناقة بالقشطة**

Kunaqa with cream

**بسبوسة بالقشطة**

Basbousa with cream



## المشروبات Drinks

السعر  
Calories

- 6

- 20

- 20

- 15

- 15

- 15

- 10

- 3

- 5

0 5

- 5

- 5

180 18

275 18

307 18

274 20

**شاي**

tea

**براد شاي احمر**

Red tea pot

**براد شاي مغربي**

Moroccan tea pot

**كابيتشينو**

Cappuccino

**للاتية**

Latte

**موكا**

Mocha

**قهوة تري**

Turkish coffee

**مياة معدنية**

Mineral water

**كولا عادية**

Regular cola

**كولا دايت**

Diet cola

**اسبرايت**

Sprite

**فانتا**

Fanta

**عصير برتقال**

Orange juice

**عصير ليمون**

Lemon juice

**عصير ليمون بالنعناع**

Lemon mint juice

**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، والإسكالوب)



**القرمس (لوبين) ومنتجاته**  
مثل زيت القرمس



**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