

" BEEF SUYA BOX "

Beef Suya + Chips + Yogurt, Yaji, Soy + Onion, Lemon, Watercress + Bread

33 SR

+ EXTRA PROTIEN 9 SR + EXTRA CHIPS 3 SR

Small Box 620 Calories

Big Box 810 Calories

" بوكس سيريه لحم "

سيريه لحم + شيبس + زيادي وياجى وصويا + بصل ليمون جرجير + خبز

٣٣ ريال

+ اضافة بروتين ٩ ريال + اضافة شيبس ٣ ريال

البوكس الكبير ٨١٠ سعرة حرارية

البوكس الصغير ٦٢٠ سعرة حرارية

" CHICKEN SUYA BOX "

Chicken Suya + Chips + Yogurt, Yaji, Soy + Onion, Lemon, Watercress + Bread

32 SR

+ EXTRA PROTIEN 9 SR + EXTRA CHIPS 3 SR

Small Box 560 Calories

Big Box 710 Calories

" بوكس سيريه دجاج "

سيريه دجاج + شيبس + زيادي وياجى وصويا + بصل ليمون جرجير + خبز

٣٢ ريال

+ اضافة بروتين ٩ ريال + اضافة شيبس ٣ ريال

البوكس الكبير ٧١٠ سعرة حرارية

البوكس الصغير ٥٦٠ سعرة حرارية

" POTATO CHIPS "

8 SR

130 Calories

" بطاطس شيبس "

٨ ريال

١٣٠ سعرة حرارية

" DIPPINGS "

Calories
Count

YOGURT	3 SR	35
YAJI	3 SR	15
SOY	3 SR	5
NAMA SAUCE (IMPROVED) ...	3 SR	10
LEMONAR	3 SR	15

" DRINKS "

Calories
Count

G JUICE	9 SR	140
C JUICE	13 SR	290
KARKADEH	9 SR	210
SOFT DRINKS	5 SR	10
WATER	1 SR	

" تغميسات "

السعرات
الحرارية

٣٥	٣ ريال	زيادي
١٥	٣ ريال	ياجى
٥	٣ ريال	صويا
١٠	٣ ريال	ناما صوص (محسن)
١٥	٣ ريال	ليمونار

" مشروبات "

السعرات
الحرارية

١٤٠	٩ ريال	عصير جى
٢٩٠	١٣ ريال	عصير سى
٢١٠	٩ ريال	كركديه
١٠	٥ ريال	غازيات
	١ ريال	مويا

يحتاج الأطفال من هم في سن ٤-١٣ من (١٢٠٠-١٥٠٠) سعرة حرارية في المتوسط يومياً، كما يحتاج من هم فوق ١٣ سنة الى ٢٠٠٠ سعرة حرارية في المتوسط يومياً، وتختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص الى آخر