



النباتية

بطاطا مهروسة وجبنة	498 Cal	10 رس
عكاوي وخضار	471 Cal	12 رس
حلوم وخضار	406 Cal	14 رس
لبنة وخضار	272 Cal	11 رس
زعتري وخضار	293 Cal	9 رس
سبانخ	422 Cal	8 رس
سبانخ وجبنة	567 Cal	11 رس
سبانخ ولبنة	543 Cal	10 رس
زعتري ومحمرة	443 Cal	8 رس
بيض او مليت	493 Cal	9 رس
او مليت وخضار	503 Cal	11 رس
عش البلبل خضار	681 Cal	15 رس
فلافل	186 Cal	12 رس



اسبيشال الشيف

زعتري الشيف	336 Cal	8 رس
جبنة الشيف	790 Cal	12 رس
بيتزا الشيف	908 Cal	22 رس



المقبلات والسلطات

صحن ورق عنب	398 Cal	14 رس
بطاطس ويدجز	479 Cal	9 رس
سلطة خضراء	390 Cal	13 رس



أجبان وألبان

جبنة حلوم	392 Cal	11 رس
جبنة قشقوان	754 Cal	12 رس
جبنة كرافت سائلة	334 Cal	8 رس
جبنة كيري الجرة	423 Cal	9 رس
جبنة كيري وموزريلا	584 Cal	11 رس
جبنة زيتون	471 Cal	10 رس
جبنة وزعتري	498 Cal	10 رس
جبنة ومحمرة	387 Cal	10 رس
جبنة وصوص	510 Cal	9 رس
لبنة وجبنة	645 Cal	11 رس
لبنة وزعتري	361 Cal	9 رس
لبنة زيتون	304 Cal	9 رس
لبنة ومحمرة	396 Cal	9 رس



اللحوم

لحم بعجين	396 Cal	9 رس
لحمة وجبنة	427 Cal	11 رس
لحمة وجبنة وصوص	469 Cal	12 رس
بيبروني	479 Cal	11 رس
تونة	298 Cal	10 رس
تونة وجبنة	356 Cal	12 رس
بسطرمة	436 Cal	14 رس
بسطرمة وبيض	493 Cal	16 رس

اختر عجينتك ابيض - بُر



الكلاسيكية

زعتري	280 Cal	6 رس
جبنة عكاوي	462 Cal	9 رس
لبنة	260 Cal	8 رس
محمرة	307 Cal	7 رس



الدجاج

فاهيتا دجاج	689 Cal	13 رس
دجاج وذرة	692 Cal	15 رس
دجاج مشوي	711 Cal	15 رس
دجاج مكسيكي	703 Cal	15 رس
دجاج رانش	748 Cal	15 رس
رومي مدخن	637 Cal	11 رس
بطاطا ودجاج	747 Cal	14 رس
لانشون مرتديلا	622 Cal	9 رس
هوت دوق	582 Cal	9 رس



شيف مناقيش

أعطِ الخبز لخبازه

chef.manakesh 0501792210

حي الحمداية - الشارع العام - بجانب تويوتا



البيتزا

بيتزا مارجريتا	13 رس	591 Cal
بيتزا خضار	15 رس	634 Cal
بيتزا يالوجى	14 رس	596 Cal
بيتزا الذرة	17 رس	652 Cal
بيتزا رومى مدخن	19 رس	684 Cal
بيتزا لانشون مرتديلا	18 رس	697 Cal
بيتزا هوت دوق	18 رس	691 Cal
بيتزا دجاج	19 رس	728 Cal
بيتزا بيبرونى	19 رس	785 Cal
بيتزا لحمه	19 رس	789 Cal
بيتزا تونة	20 رس	711 Cal



الحلا

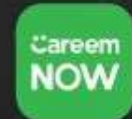
نوتيل	10 رس	763 Cal
نوتيل وقشطة	13 رس	822 Cal
نوتيل وحلاوة	12 رس	973 Cal
لبنة وعسل	9 رس	732 Cal
حلاوة طحينية	7 رس	664 Cal
حلاوة طحينية وقشطة	10 رس	783 Cal
حلاوة طحينية وكيري	11 رس	823 Cal
عش البلبل عسل	15 رس	903 Cal
كيري ومربى	10 رس	823 Cal
مربى وقشطة	10 رس	842 Cal
كيري وعسل	10 رس	761 Cal



المشروبات

شاي أحمر	3 رس	2 Cal
شاي أخضر	3 رس	2 Cal
كابوتشينو	13 رس	91 Cal
امريكانو	10 رس	11 Cal
مشروب غازي	3 رس	149 Cal
عصيرات المراعى	2.5 رس	145 Cal

شركاء التوصيل



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 البدنى