

The logo for The Cheesecake Factory, featuring the brand name in a white, stylized serif font. The word 'The' is in a smaller font size and positioned above the 'C' in 'Cheesecake'. 'Factory' is written in a larger font size below 'Cheesecake'. A registered trademark symbol (®) is located at the end of the word 'Factory'. The background of the entire page is a dark brown color with a pattern of overlapping, concentric circles in shades of purple, yellow, and brown, creating a hypnotic effect.

The  
Cheesecake  
Factory®

# Nutritional Information Booklet

## INTRODUCTION

---

This guidance document has been prepared by Alshaya Group to provide general nutritional information about the food products that are served in its restaurants in the Kingdom of Saudi Arabia.

In this booklet you will find information about calories, fats, cholesterol, sugars, fiber, protein and sodium in the foods and beverages we serve.

This nutritional information is derived from a number of sources:

1. **Nutritional values provided by the franchisors.** Alshaya is a franchise operator who partners with international brand owners to bring their brands to local markets. As part of our goal of authentically replicating each brand, we source ingredients and prepare meals based on our partners' specifications – we use their nutritional values for imported products.
2. **Official sources.** This includes the Food & Drug Administration (FDA) in the United States of America and the Food Standards Agency (FSA) in the United Kingdom.
3. **Analysis of products through specialist software.** We use internationally certified software to calculate the nutritional information for recipe items that we serve. We draw from over 280,000 foods listed in major nutritional databases following the standards approved by the FDA, the EU and Food Standards Australia New Zealand (FSANZ). This allows us to reach results that are stated in this document.
4. **Laboratory Analysis.** Results of tests carried out in food testing laboratories in the Kingdom of Saudi Arabia in compliance with the standards set by the Saudi Food & Drug Authority (SFDA).

The nutritional information we are offering is given as general guidance for our customers. We have made every effort to be accurate but preparation methods, customer preferences and differences in locally sourced ingredients available in the local markets we operate in, may all affect the nutritional content of the food we serve.

As a store operating manual, with information that constantly changes, this document is not intended for general distribution but is available for view in the restaurant on request.

## CONFIDENTIALITY

---

Information regarding Foods, Beverages & Nutritional information provided in this document is the sole property of Alshaya Group and its brand partners. As such, this document and the information contained are protected by copyright infringement laws.

## NOTES

---

- Products declared in the Nutritional Information List below must follow the same product order as mentioned on the Menu and separated by Menu Section.
- All booklets must be dated to ensure the correct version of the document is used in stores.
- This booklet information must be updated when recipes are permanently altered to affect calorie content or new products are added to the Menu or calorie data in the booklet is no longer relevant.

# Product Book – Nutrition Information

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SPECIALITY DRINKS</b>											
<b>ON THE ROCKS</b>											
TROPICAL GINGER COOLER	140	0	0	0	0	37	33	33	1	1	50
ITALIAN ORANGE SODA	90	0	0	0	0	24	13	0	2	0	15
COCONUT LIMEADE	150	4.5	4	0	0	28	16	0	1	1	10
ORANGE COCONUT CREAM SODA	220	5	4.5	0	0	41	39	39	2	1	60
LEMON MINT COOLER	290	0	0	0	0	77	0	0	0	0	10
BERRY SPRITZER	130	0	0	0	0	33	10	0	2	1	5
CITRUS SPLASH	170	0	0	0	0	44	21	0	6	2	0
ISLAND COOLER	220	0.5	0	0	0	57	27	0	3	1	30
<b>BLENDED</b>											
STRAWBERRY DAIQUIRI	190	0	0	0	0	50	26	0	3	4	0
PIÑA COLADA	330	9	8	0	0	63	51	0	3	2	25
FROZEN ICED MANGO	390	6	3.5	0	0	82	33	0	2	3	25
TROPICAL FRUIT SMOOTHIE	510	8	6	0	0	113	61	0	4	2	75
STRAWBERRY FRUIT SMOOTHIE	330	5	4	0	0	75	62	0	6	7	15
PEACH SMOOTHIE	330	0	0	0	0	80	72	0	3	0	0
<b>MOJITOS</b>											
MOJITO	130	0	0	0	0	33	7	0	0	0	0
PINEAPPLE MOJITO	150	0	0	0	0	39	15	0	1	1	0
STRAWBERRY MOJITO	140	0	0	0	0	37	18	0	1	2	0
PASSION FRUIT MOJITO	310	0	0	0	0	82	46	0	5	0	90
CUCUMBER MOJITO	145	0	0	0	0	36	16	0	1	1	0
<b>SMALL PLATES AND SNACKS</b>											
STUFFED MUSHROOMS	1000	37	24	7	15	111	34	0	6	31	720
GREEK SALAD	360	33	8	0	25	11	6	0	2	6	1030
LITTLE HOUSE SALAD	270	26	2	0	0	9	5	0	2	2	320
BEETS WITH GOAT CHEESE	200	13	2.5	0	5	17	12	0	3	7	280
CHICKEN TAQUITOS	1120	78	28	1	60	76	5	0	11	36	2050

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SMALL PLATES AND SNACKS</b>											
"NASHVILLE" HOT CHICKEN NUGGETS	940	54	14	0	80	81	6	0	4	36	4400
LOADED BAKED POTATO TOTS	2240	68	22	2	235	334	84	0	16	82	3300
CHEESEBURGER SPRING ROLLS	870	62	19	1.5	145	39	8	8	3	38	1580
KOREAN FRIED CAULIFLOWER	850	33	6	0	15	71	78	0	7	12	2130
CHICKEN SAMOSAS	260	13	6	0	95	10	4	0	1	13	1150
FRIED ZUCCHINI	2640	54	7	0.5	20	471	87	0	22	82	9110
CRISPY FRIED CHEESE	1230	62	26	0.5	230	116	29	0	6	53	3370
EDAMAME	250	12	1.5	0	0	23	4	0	12	25	1960
CRISPY TEMPURA SHRIMP	590	36	6	0	70	44	2	0	1	21	1540
SPICY BUFFALO CHICKEN BITES	1800	79	12	1	60	232	62	0	12	53	2510
<b>FRESH BAKED PIZZETTAS</b>											
FRESH BASIL, TOMATO AND CHEESE PIZZA	1310	55	23	0	115	148	4	0	6	54	1960
ROASTED PEAR AND BLUE CHEESE PIZZA	410	20	8	1	30	41	6	0	3	16	710
<b>APPETIZERS</b>											
ROADSIDE SLIDERS	560	12	5	0	165	18	72	0	6	13	1390
ROADSIDE SLIDERS DELUXE	910	27	7	0	165	72	83	0	10	17	2030
CHICKEN POT STICKERS	240	14	1.5	0	5	15	156	0	441	3	1650
AVOCADO EGGROLLS	930	48	10	0	15	111	38	38	14	14	1300
QUESADILLA	740	62	30	0	105	16	3	0	6	32	600
QUESADILLA With Chicken	830	65	30	0	105	17	3	0	6	47	840
FRIED MACARONI AND CHEESE	2620	92	88	35	220	255	62	0	12	86	2290
BEEF BELLY SLIDERS	2060	150	41	1	170	120	37	37	6	58	3600
SOUTHERN FRIED CHICKEN SLIDERS	1640	89	18	0	80	107	21	0	11	44	4210
SOUTHERN FRIED CHICKEN SLIDERS DELUXE	1650	94	20	0.5	100	70	13	0	9	51	4640
HOT SPINACH AND CHEESE DIP	1100	43	57	27	5	77	8	0	6	18	7000
TEX MEX EGGROLLS	1140	61	26	5	115	85	11	0	9	52	5120
FRIED CALAMARI	730	28	3	0	590	67	3	0	3	48	2860
BUFFALO BLASTS	1440	75	18	0	115	140	2	0	6	54	5480
SWEET CORN TAMALES	1430	69	64	24	25	115	21	0	13	17	1570
EGGROLL SAMPLER	900	48	16	2.5	85	124	9	0	9	35	3020

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>APPETIZERS</b>											
THAI LETTUCE WRAPS	1140	56	13	0	80	204	24	0	13	48	4350
RUSTIC LENTIL SOUP	810	36	3	0	65	105	7	1	29	47	1540
WILD MUSHROOM SOUP	520	39	21	1.5	75	34	15	15	6	9	1680
BAKED POTATO SOUP	800	57	33	2	180	52	9	9	4	21	1930
MEXICAN CHICKEN AND VEGETABLE SOUP	570	21	7	0	65	65	16	16	9	28	2440
CLAM CHOWDER SOUP	500	30	18	1	115	39	3	3	4	18	1580
SPICY TORTILLA SOUP	760	17	1	0	0	151	3	1	12	17	1700
CARAMELIZED ONION SOUP	410	21	9	0	35	37	13	13	6	18	2670
FACTORY NACHOS	1780	122	95	19	215	30	12	0	5	80	2930
FACTORY NACHOS with Spicy Chicken	2190	153	99	19	250	48	14	0	7	97	4680
GUACAMOLE AND CHIPS	1000	73	13	0	0	95	5	0	31	13	6960
BUFFALO WINGS	1360	96	15	0	15	74	1	0	11	69	4120
BUFFALO CHICKEN STRIPS	1470	78	17	0	120	136	2	0	6	58	7020
FIRECRACKER SALMON	500	30	4.5	0	60	33	14	0	3	21	1510
POPCORN SHRIMP	650	31	5	0	110	59	8	0	1	35	2070
<b>APPETIZER SALADS</b>											
TOSSED GREEN SALAD	500	46	7	0.5	15	19	11	0	4	7	900
CAESAR SALAD	740	71	14	1.5	35	16	6	0	7	17	880
CAESAR SALAD with Chicken	930	74	14.5	1.5	130	13	6	0	7	55	965
FRENCH COUNTRY SALAD	420	36	6	0	10	19	11	0	5	12	890
FRESH VEGETABLE SALAD	380	17	7	0	30	48	16	0	9	14	1850
FRESH VEGETABLE SALAD with Chicken	550	23	7	0	30	48	16	0	9	43	2590
FACTORY CHOPPED SALAD	460	26	2	0	75	31	10	0	11	30	2080
<b>SPECIALTIES</b>											
<b>“SUPER” FOODS</b>											
AVOCADO TOAST	1030	48	6	0	0	136	2	0	19	24	1580
CALIFORNIA GUACAMOLE SALAD	670	48	10	2.5	15	54	7	0	20	13	1780
WELLNESS SALAD	680	58	6	0	0	39	13	0	13	32	1240
FALAFEL SALAD	1460	67	13	0	30	237	18	0	52	65	8200
KALE AND QUINOA SALAD	830	62	12	1	5	67	12	0	16	83	710

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>“SUPER” FOODS</b>											
VEGAN COBB SALAD	940	84	8	0	0	50	14	0	20	34	1420
ALMOND-CRUSTED SALMON SALAD	1150	94	10	0	80	53	24	0	11	60	950
<b>ADDITIONS</b>											
Avocado	120	11	1.5	0	0	6	0	0	5	1	5
Grilled Chicken	190	3	0.5	0	95	0	0	0	0	38	85
Grilled Shrimp	60	7	1.5	0	0	1	0	0	0	0	240
Grilled Salmon	370	23	4.5	0	115	0	0	0	0	40	360
Chargrilled Steak	190	0.5	2.5	0	50	1	0	0	0	37	470
<b>PIZZA</b>											
CHEESE PIZZA	1280	55	23	0	100	146	2	0	6	50	1310
PEPPERONI PIZZA	1460	61	24	0	110	169	5	0	7	59	1610
MARGHERITA PIZZA	1290	55	20	0.5	90	147	5	0	6	52	1730
B.B.Q. CHICKEN PIZZA	690	43	23	0	155	27	19	0	0	48	1090
THE EVERYTHING PIZZA	1480	64	22	0	125	160	5	0	7	61	1750
<b>LUNCH SPECIALS</b>											
RENEE'S SPECIAL Roasted Turkey Sandwich	600	55	7	0	40	64	23	0	5	21	1360
RENEE'S SPECIAL Chicken-Almond Salad Sandwich	1100	82	18	0	95	70	20	0	4	38	2230
Soup and a Small Green Salad	220	22	3	0	5	5	3	0	1	2	330
Small Caesar Salad	740	71	14	1.5	35	16	6	0	7	17	880
<b>LUNCH SALADS</b>											
COBB SALAD	910	80	6	0	265	19	9	0	6	37	1690
SHEILA'S CHICKEN AND AVOCADO SALAD	650	42	6	0	55	37	16	0	6	31	1230
CHINESE CHICKEN SALAD	830	47	6	0	55	152	25	0	6	39	1860
BARBEQUE RANCH CHICKEN SALAD	960	68	10	0.5	30	81	25	0	27	33	3380
CHICKEN, MANGO AND AVOCADO SALAD	1060	76	8	0.5	75	67	33	33	8	35	1410
LUAU SALAD	600	32	3.5	0	60	51	9	0	4	28	3510
SANTA FE SALAD	940	68	10	0	25	61	12	0	16	36	2100
<b>LUNCH FAVORITES</b>											
FAMOUS FACTORY MEATLOAF	910	30	14	0	150	143	89	0	6	22	3150
SHEPHERD'S PIE	510	34	15	0	165	27	67	0	6	9	1410
FISH & CHIPS	1380	86	16	2.5	100	116	17	0	8	39	2690

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>LUNCH PASTA</b>											
FETTUCCINI ALFREDO	1710	13	102	61	0	135	15	0	0	37	500
FETTUCCINI ALFREDO with Chicken	2010	32	105	61	45	150	16	0	1	54	1600
FETTUCCINI ALFREDO with Shrimp	1840	22	88	50	0	173	16	0	0	47	880
FOUR CHEESE PASTA	1240	50	14	3.5	25	152	13	0	9	40	4430
FOUR CHEESE PASTA with Chicken	1550	72	17	3.5	70	167	14	0	10	57	5810
SPAGHETTI AND MEATBALLS	1430	59	13	0	85	187	41	0	12	45	1580
PASTA CARBONARA	1740	38	51	27	195	199	14	0	9	66	1330
PASTA CARBONARA with Chicken	2010	52	53	27	235	214	15	0	11	85	2700
EVELYN'S FAVORITE PASTA	1170	61	6	0	0	148	8	0	14	28	1130
VEGAN COBB SALAD	910	80	6	0	265	19	9	0	6	37	1690
PASTA DA VINCI	1830	74	31	14	40	173	12	0	9	50	5450
LOUISIANA CHICKEN PASTA	3090	65	65	28	115	445	92	0	22	111	8540
SPICY CHICKEN CHIPOTLE PASTA	1530	50	32	13	45	180	15	0	11	55	6250
GARLIC PASTA	1650	82	37	0	0	196	11	0	11	41	1000
GARLIC PASTA with Chicken	2100	112	42	0	105	204	12	0	11	76	1750
GARLIC PASTA with Shrimp	1790	97	39	0	0	197	12	0	11	41	1310
<b>LUNCH CHICKEN SPECIALS</b>											
CRUSTED CHICKEN ROMANO	1920	73	26	11	115	226	31	0	12	71	1180
CRUSTED CHICKEN ROMANO white	2320	71	70	36	125	226	33	0	10	87	850
CHICKEN PICCATA	1900	121	66	13	0	114	8	0	6	55	1130
ORANGE CHICKEN	1710	51	9	0	115	187	82	0	21	56	4720
<b>LUNCH SALMON</b>											
HERB CRUSTED FILET OF SALMON	520	37	5	0	115	5	1	0	2	43	480
MISO SALMON	1480	81	37	0.5	115	158	7	0	15	46	730
FRESH GRILLED SALMON	670	50	11	0	125	12	3	0	4	43	1040
<b>GLAMBURGERS</b>											
with French Fries	350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640
with Green Salad	430	44	6	0	15	10	6	0	2	3	740
with Sweet Potato Fries	500	22	2.5	0	0	83	21	0	9	21	540
OLD FASHIONED BURGER	620	44	16	0	220	50	67	0	3	3	1290
STUFFED CHEDDAR BURGER	1190	76	31	2.5	230	69	21	21	4	60	2720

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>GLAMBURGERS</b>											
FACTORY BURGER	660	62	21	0	260	12	69	0	2	15	1010
CLASSIC BURGER	930	75	21	0	315	58	103	0	5	4	2380
SMOKEHOUSE B.B.Q. BURGER	1010	58	26	0	475	77	83	0	3	42	3250
“BUFFALO” BURGER	940	67	21	0	230	73	69	0	4	6	2530
MUSHROOM BURGER	1080	83	32	2.5	270	53	69	0	4	18	2250
AMERICANA CHEESEBURGER	950	72	29	1	285	58	71	0	4	15	5660
MACARONI AND CHEESE BURGER	960	49	39	11	240	69	74	0	4	28	1470
BACON-BACON CHEESEBURGER	1090	69	30	0	600	55	70	0	3	55	4340
VEGGIE BURGER	1170	72	19	0	90	116	18	0	11	18	2430
SPICY CRISPY CHICKEN SANDWICH	1160	67	20	0	185	81	11	0	4	52	2370
GRILLED TURKEY BURGER	1090	63	25	6	200	62	17	0	5	45	1770
<b>SPECIALTIES</b>											
THAI COCONUT-LIME CHICKEN	1790	97	40	2	335	149	32	32	7	80	1680
CRISPY PINEAPPLE CHICKEN AND SHRIMP	1580	49	8	0	150	235	85	85	6	53	2530
CHICKEN PARMESAN “PIZZA STYLE”	5090	249	93	16	480	521	104	0	32	176	7370
TRUFFLE-HONEY CHICKEN	940	42	6	0	140	75	5	0	6	71	3320
CHICKEN KATSU	4430	109	46	1.5	370	713	166	0	43	184	5840
WHITE CHICKEN CHILI	760	35	6	0	90	76	6	0	10	46	3870
CHICKEN ENCHILADAS	1410	76	13	0	100	165	9	0	37	55	4740
CAJUN CHICKEN “LITTLES”	2050	97	22	0	170	213	20	0	10	88	9530
SHEPHERD’S PIE	670	46	20	0	280	36	111	0	8	11	1610
BAJA CHICKEN TACOS	2180	120	20	0	195	215	21	0	39	93	7910
FISH TACOS	1340	76	8	0	55	155	14	0	35	44	2780
GRILLED STEAK TACOS	1430	48	9	0	75	197	17	0	38	73	8860
FACTORY BURRITO GRANDE	1860	97	42	2	285	157	21	21	22	94	4200
FAMOUS FACTORY MEATLOAF	1360	44	20	0	225	215	134	0	9	34	4550
CHICKEN MADEIRA	1120	65	21	0	290	62	4	0	5	67	1370
CHICKEN BELLAGIO	4020	118	38	11	235	573	117	0	27	157	3280
CHICKEN & BISCUITS	960	61	31	5	0	35	9	0	5	56	1800
CRUSTED CHICKEN ROMANO	2740	93	35	14	120	337	55	0	18	116	1480

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.



Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SPECIALTIES</b>											
CRUSTED CHICKEN ROMANO white	3260	87	97	51	130	336	56	0	15	132	1100
ORANGE CHICKEN	2240	69	11	0	140	254	101	0	26	71	6510
ORANGE SHRIMP	1510	16	2	0	140	200	99	0	23	56	3530
ORANGE COMBO	2610	70	12	0	185	291	132	0	27	89	7460
PARMESAN-HERB CRUSTED CHICKEN	1060	93	41	0.5	70	16	2	0	2	37	1560
CRISPY CHICKEN COSTOLETTA	4450	160	46	8	230	591	164	0	31	176	3590
CHICKEN PICCATA	1970	121	66	13	0	115	8	0	6	71	1280
SPICY CASHEW CHICKEN	2130	120	16	0	115	131	65	0	8	69	6690
TERIYAKI CHICKEN	1560	50	9	0	205	182	11	0	20	73	8570
LEMON-HERB ROASTED CHICKEN	1440	85	26	0	385	32	7	0	6	135	5030
BANG-BANG CHICKEN	1650	96	32	8	140	108	19	0	12	70	5910
BANG-BANG SHRIMP	950	57	25	8	95	50	17	0	8	39	2420
BANG-BANG CHICKEN AND SHRIMP	1690	78	29	8	115	192	18	0	27	55	4330
<b>PASTA</b>											
PASTA NAPOLETANA	2760	129	83	17	120	272	35	0	14	75	2120
TOMATO BASIL PASTA	2030	108	18	0	105	199	16	0	12	75	7440
FETTUCCINI ALFREDO	2050	17	112	66	5	177	18	0	0	48	590
FETTUCCINI ALFREDO with Chicken	2590	53	117	66	75	203	19	0	2	78	2430
FETTUCCINI ALFREDO with Shrimp	2430	34	118	66	5	218	20	0	0	59	1790
PASTA CARBONARA	2440	54	98	55	15	251	21	0	12	59	680
PASTA CARBONARA with Chicken	2810	72	102	55	85	276	22	0	14	85	2910
FOUR CHEESE PASTA	1640	77	22	4	55	177	16	0	11	57	5190
FOUR CHEESE PASTA with Chicken	2150	111	26	4	125	202	17	0	12	85	7410
SPAGHETTI AND MEATBALLS	980	37	4.5	0	45	138	24	0	9	30	900
EVELYN'S FAVORITE PASTA	1640	91	9	0	0	199	12	0	20	38	1880
LOUISIANA CHICKEN PASTA	4270	92	96	42	175	587	123	0	30	162	11370
PASTA DA VINCI	2470	100	51	23	70	211	15	0	11	64	7010
PASTA WITH SHRIMP AND SAUSAGE	1820	75	23	5	70	224	13	0	18	61	1720
FARFALLE WITH CHICKEN AND ROASTED GARLIC	2470	78	61	34	260	239	22	0	15	99	11310
GARLIC PASTA	2130	111	51	0	0	241	15	0	14	52	1320

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>PASTA</b>											
GARLIC PASTA with Chicken	2600	144	56	0	105	248	15	0	14	89	2040
GARLIC PASTA with Shrimp	2310	130	53	0	0	243	15	0	14	55	1600
SPICY CHICKEN CHIPOTLE PASTA	2200	79	50	21	75	238	20	0	14	75	8460
BISTRO SHRIMP PASTA	2720	126	86	18	85	217	74	0	13	75	2760
SHRIMP WITH CAPELLINI	1320	71	5	0	0	156	16	0	11	28	2190
CAJUN JAMBALAYA PASTA COMBO	1100	81	42	0	130	50	8	0	6	54	3550
CAJUN JAMBALAYA PASTA CHICKEN	1430	100	45	0	155	73	8	0	8	68	5060
CAJUN JAMBALAYA PASTA SHRIMP	750	61	38	0	105	21	7	0	4	39	1850
<b>FISH &amp; SEAFOOD</b>											
FISH & CHIPS	1480	88	16	2.5	120	126	17	0	8	50	3190
FRIED SHRIMP PLATTER	2370	78	14	2.5	50	370	45	0	18	53	10830
SHRIMP AND CHICKEN GUMBO	1480	99	46	7	155	75	11	0	8	60	3320
SHRIMP GUMBO	1080	79	39	5	130	43	8	0	4	44	1750
CHICKEN GUMBO	2190	119	57	12	180	189	13	0	23	76	5110
SHRIMP SCAMPI	1870	109	52	11	0	140	38	0	8	31	950
JAMAICAN BLACK PEPPER SHRIMP with Chicken and Shrimp	1570	67	15	0	115	223	42	0	41	59	7510
JAMAICAN BLACK PEPPER SHRIMP with Chicken	1880	87	18	0	140	243	43	0	42	74	8970
JAMAICAN BLACK PEPPER SHRIMP	1010	48	11	0	165	106	41	0	25	66	6260
FRESH GRILLED SALMON	910	69	15	0	160	16	3	0	6	56	1690
HERB CRUSTED FILET OF SALMON	1000	76	36	4.5	150	10	3	0	3	58	1010
MISO SALMON	1480	81	37	0.5	115	158	7	0	15	46	730
<b>FACTORY COMBINATIONS</b>											
SHRIMP SCAMPI AND STEAK DIANE	1470	99	49	11	50	34	19	0	3	48	1990
CHICKEN MADEIRA AND STEAK DIANE	1550	98	35	2.5	350	79	21	21	8	88	2690
STEAK DIANE AND HERB CRUSTED SALMON	1400	107	38	4	125	12	4	0	3	70	2110
SHRIMP SCAMPI AND HERB CRUSTED SALMON	2060	132	99	24	135	69	23	0	7	62	2690
<b>STEAKS</b>											
CARNE ASADA STEAK	1300	62	25	2	195	129	18	18	7	58	1030
CHARGRILLED BONE-IN NEW YORK STEAK	460	21	7	0	150	3	1	0	0	64	1060
STEAK DIANE	1330	70	37	8	105	52	9	0	5	84	4210

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>STEAKS</b>											
HIBACHI STEAK	950	60	18	0	95	52	15	0	4	40	3730
GRILLED RIB-EYE STEAK	630	38	13	0	215	3	1	0	0	73	2240
FILET MIGNON	860	39	19	1.5	265	54	3	3	6	73	1580
<b>SIDE DISHES</b>											
French Fries	350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640
Cheese Fries	2260	146	71	5	155	136	3	0	14	90	1880
Fresh Green Beans	260	3	0	0	0	75	7	0	44	26	2500
Fresh Corn Succotash	150	12	8	0	0	10	3	0	2	3	1360
Sweet Potato Fries	1080	60	8	0	10	148	38	0	16	37	960
Fresh Sautéed Spinach	170	13	8	0	0	10	1	0	6	9	610
Oven Roasted Broccoli	150	10	5	0	0	13	2	0	6	4	480
Grilled Asparagus	130	8	5	0	0	12	4	0	6	7	970
Macaroni & Cheese	1820	60	81	34	150	149	11	0	6	64	1160
Mashed Potatoes	90	10	7	0	0	0	1	0	0	1	60
<b>SALADS</b>											
CAESAR SALAD	1150	111	22	2.5	50	21	8	0	8	25	1350
CAESAR SALAD with Chicken	1320	117	22	2.5	50	22	8	0	8	54	1830
SHEILA'S CHICKEN AND AVOCADO SALAD	1410	95	12	0	80	85	26	0	12	53	3120
CHINESE CHICKEN SALAD	1320	76	10	0	85	285	36	0	11	64	2650
CHICKEN, MANGO AND AVOCADO SALAD	1570	107	12	1	155	97	49	49	14	65	2120
LUAU SALAD	1070	59	6	0	80	92	18	0	8	42	5190
BARBEQUE RANCH CHICKEN SALAD	1280	86	13	1	35	107	37	0	34	53	4520
SANTA FE SALAD	1440	102	16	0	50	87	17	0	22	64	3400
COBB SALAD	1710	155	12	0	355	34	17	0	11	58	2790
<b>SANDWICHES</b>											
with French Fries	350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640
with Green Salad	430	44	6	0	15	10	6	0	2	3	740
with Sweet Potato Fries	500	22	2.5	0	0	83	21	0	9	21	540
RENEE'S SPECIAL Roasted Turkey Sandwich	600	55	7	0	40	64	23	0	5	21	1360
RENEE'S SPECIAL Chicken-Almond Salad Sandwich	1100	82	18	0	95	70	20	0	4	38	2230
Soup and a Small Green Salad	220	22	3	0	5	5	3	0	1	2	330

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SANDWICHES</b>											
Small Caesar Salad	740	71	14	1.5	35	16	6	0	7	17	880
CHICKEN SALAD SANDWICH	1590	114	33	0	190	92	11	0	6	71	2920
THE CLUB	1310	60	12	0.5	380	123	18	0	7	75	3890
GRILLED CHICKEN AND AVOCADO CLUB	1340	88	30	1.5	195	76	14	14	7	67	1670
CUBAN SANDWICH	1770	111	37	0.5	135	143	4	0	9	59	2730
CHICKEN PARMESAN SANDWICH	1050	73	42	0	160	42	5	0	3	59	4320
SOUTHWEST CHICKEN SANDWICH	1750	29	4	0	145	276	3	0	12	101	5310
CALIFORNIA CHEESESTEAK	2650	107	33	2.5	160	335	16	0	15	95	4990
<b>EGGS &amp; OMELETTES</b>											
EGGS ANY STYLE	200	17	8	0	320	0	0	0	0	11	240
EGGS ANY STYLE with Beef Bacon or Grilled Turkey Ham	1050	56	25	0	250	131	14	0	9	42	2170
FACTORY HUEVOS RANCHEROS	1350	102	54	0	1060	63	5	0	22	64	2340
BRIOCHE BREAKFAST SANDWICH	1540	81	35	0	785	141	22	0	7	71	3830
FACTORY CREATE AN OMELETTE	1430	107	38	0	970	91	20	0	5	63	2440
CALIFORNIA OMELETTE	1960	142	54	0	985	126	24	0	11	87	3040
SPINACH, MUSHROOM, BACON AND CHEESE OMELETTE	1190	55	14	0	160	192	30	0	13	55	3450
BREAKFAST BURRITO	1500	79	25	0	805	140	16	0	40	87	4730
<b>FRIDAY &amp; SATURDAY BREAKFAST</b>											
GIANT BELGIAN WAFFLE	750	24	2.5	0	55	173	10	0	45	10	1310
GIANT BELGIAN WAFFLE with Strawberries, Pecans and Chantilly Cream	990	42	12	0.5	110	194	25	0	49	14	1340
BUTTERMILK PANCAKES	1160	43	3	0	100	230	15	0	47	19	2470
BUTTERMILK PANCAKES with Blueberries	1260	44	3	0	100	257	21	0	50	19	2470
CINNAMON ROLL PANCAKES	2040	110	50	3.5	310	243	139	139	2	24	2820
LEMON-RICOTTA PANCAKES	1080	42	2	0	60	209	18	0	47	21	1570
BREAKFAST COMBO	1390	81	37	0	470	154	21	0	24	46	3040
BRULÉED FRENCH TOAST	1410	136	76	0	0	70	11	0	23	6	20
BRULÉED FRENCH TOAST with Beef Bacon or Grilled Turkey Ham	1180	90	43	0	400	70	10	0	23	51	1860
FRENCH TOAST NAPOLEON	1680	155	86	0.5	60	95	26	0	26	10	50
EGGS BENEDICT	1210	72	39	1	740	93	19	0	10	54	2720

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>FRIDAY &amp; SATURDAY BREAKFAST</b>											
EGGS BENEDICT with Ham	1050	57	26	1	565	104	18	0	5	36	1810
FRIED CHICKEN & WAFFLES	2140	130	58	1	565	217	15	0	31	56	4780
FRIED CHICKEN & WAFFLES BENEDICT	2140	130	58	1	565	217	15	0	31	56	4780
GREEN CHILAQUILES WITH SPICY CHICKEN AND EGGS	1970	166	44	2.5	775	54	23	0	4	74	4670
MONTE CRISTO SANDWICH	2730	118	98	31	695	243	36	0	7	82	3600
JAMBALAYA HASH & EGGS	1550	108	52	3	665	104	13	13	7	43	2160
KIDS' BREAKFAST - Pancakes	720	36	14	0	240	86	12	0	15	33	1900
KIDS' BREAKFAST	710	54	33	0	200	44	9	0	13	27	930
<b>CHEESECAKES</b>											
ORIGINAL	830	58	36	2	260	64	52	52	1	12	510
FRESH STRAWBERRY	990	68	42	2.5	300	82	67	67	2	12	560
GODIVA CHOCOLATE CHEESECAKE	1230	98	61	3	370	83	73	73	5	14	260
VERY CHERRY CHOCOLATE CHEESECAKE	1150	82	51	2.5	295	97	80	80	4	11	400
CINNABON CINNAMON SWIRL CHEESECAKE	1330	82	49	2.5	260	141	110	110	2	11	790
CHOCOLATE HAZELNUT CRUNCH CHEESECAKE	1380	96	51	2.5	320	119	93	93	3	15	510
SALTED CARAMEL CHEESECAKE	1230	72	42	2.5	295	130	103	103	2	15	770
COFFEE & CREAM CHOCOLATE SUPREME	1200	93	58	3	395	86	75	75	4	14	300
OREO DREAM EXTREME CHEESECAKE	1620	99	58	2.5	285	178	134	134	7	17	860
ULTIMATE RED VELVET CAKE CHEESECAKE	1570	116	61	4	350	125	105	105	1	14	630
REESE'S PEANUT BUTTER CHOCOLATE CAKE CHEESECAKE	1520	94	44	2	245	157	126	126	7	23	980
30th ANNIVERSARY CHOCOLATE CAKE CHEESECAKE	1300	85	50	2.5	295	127	103	103	6	16	600
DULCE DE LECHE CARAMEL CHEESECAKE	1380	101	62	3.5	390	106	90	90	2	15	610
WHITE CHOCOLATE RASPBERRY TRUFFLE	1210	88	56	3	360	93	79	79	1	13	550
MANGO KEY LIME CHEESECAKE	1210	78	50	2.5	330	117	97	97	1	12	510
FRESH BANANA CREAM CHEESECAKE	1240	88	55	3	400	100	80	80	3	14	510
ADAM'S PEANUT BUTTER CUP FUDGE RIPPLE	1270	82	45	2	250	121	98	98	4	19	740
WHITE CHOCOLATE CARAMEL MACADAMIA NUT CHEESECAKE	1510	106	60	2.5	310	131	104	104	2	13	620
CHOCOLATE MOUSSE CHEESECAKE	1210	93	57	3	380	86	70	70	4	13	480

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>CHEESECAKES</b>											
CHOCOLATE TUXEDO CREAM CHEESECAKE	1180	83	50	2.5	290	104	84	84	5	11	370
HERSHEY'S CHOCOLATE BAR CHEESECAKE	1370	88	52	2.5	270	140	115	115	6	15	660
CHOCOLATE CHIP COOKIE-DOUGH CHEESECAKE	1410	100	60	3	380	117	86	86	4	16	670
KEY LIME CHEESECAKE	1150	85	52	3	465	92	75	75	1	13	430
LOW CARB CHEESECAKE	610	55	33	2	245	42	6	6	10	13	450
LOW CARB CHEESECAKE WITH STRAWBERRIES	620	55	33	2	245	45	8	8	11	13	450
CARAMEL PECAN TURTLE CHEESECAKE	1320	89	52	3	345	126	106	106	6	16	500
CRAIG'S CRAZY CARROT CAKE CHEESECAKE	1150	75	37	2.5	270	112	95	95	3	13	390
CRAIG'S CRAZY CARROT CAKE CHEESECAKE with Hot Fudge	1450	96	50	2.5	310	139	114	114	6	16	405
CRAIG'S CRAZY CARROT CAKE CHEESECAKE with Ice Cream	1550	99	51	3.5	380	148	126	126	3	21	480
<b>SPECIALTY DESSERTS</b>											
LINDA'S FUDGE CAKE	1450	66	29	1.5	145	233	165	165	9	13	1040
BLACK-OUT CAKE	1550	85	39	2	195	195	143	143	12	21	1080
CARROT CAKE	1710	122	56	3.5	300	146	117	117	5	15	1060
CHOCOLATE TOWER TRUFFLE CAKE	1760	109	60	2.5	370	193	144	144	11	20	970
FRESH STRAWBERRY SHORTCAKE	1330	76	45	1.5	275	143	75	75	3	25	1120
BOWL OF FRESH STRAWBERRIES	240	14	8	0	50	26	19	19	5	3	15
<b>ICE CREAM DELIGHTS</b>											
HOT FUDGE SUNDAE	1310	86	49	2.5	280	116	94	94	6	20	180
GODIVA CHOCOLATE BROWNIE SUNDAE	1730	114	67	2	340	165	128	128	10	25	390
BOWL OF VANILLA ICE CREAM	740	50	30	1.5	215	60	53	53	0	13	150
<b>CREAMY MILKSHAKES</b>											
CHOCOLATE MILKSHAKE	1220	60	36	2	215	153	127	127	3	20	370
VANILLA MILKSHAKE	1310	75	45	3	275	138	118	118	1	23	470
STRAWBERRY MILKSHAKE	1310	67	41	2.5	245	157	132	132	4	22	390
OREO MILKSHAKE	1680	94	51	3	275	183	131	131	3	27	880
<b>HOT DRINKS &amp; ESPRESSO</b>											
CAFE LATTE	150	3	2	0	15	19	17	17	0	12	190
CAFE MOCHA	650	44	28	1.5	135	50	40	40	3	12	170

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>HOT DRINKS &amp; ESPRESSO</b>											
CAPPUCCINO	100	2	1	0	10	13	11	11	0	8	130
CARAMEL ROYALE MACCHIATO	550	25	16	1	100	69	53	53	0	10	260
DOUBLE ESPRESSO	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10
AMERICANO	5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
FACTORY HOT CHOCOLATE	780	50	31	1.5	150	70	53	53	4	13	200
CERTIFIED ORGANIC BLACK AND HERB TEAS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
<b>BEVERAGES</b>											
THE CHEESECAKE FACTORY HOUSEMADE LEMONADE	400	0	0	0	0	107	0	0	0	0	15
STRAWBERRY LEMONADE	490	0	0	0	0	121	113	113	1	1	20
RASPBERRY LEMONADE	490	0	0	0	0	120	113	113	1	1	20
CUCUMBER LEMONADE	510	0	0	0	0	124	109	109	1	1	45
ARNOLD PALMER	250	0	0	0	0	61	57	57	0	1	15
BREWED BLACK OR GREEN MINT ICED TEA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
CRANBERRY JUICE	160	0	0	0	0	42	42	0	0	0	20
FRESH ORANGE JUICE	340	1	0	0	0	86	68	0	18	7	0
FRESH PINEAPPLE JUICE	130	0	0	0	0	33	30	0	1	1	0
FRESH MANGO JUICE	180	0	0	0	0	44	41	0	0	0	5
FIJI ARTESIAN WATER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SAN PELLEGRINO WATER	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
SOFT DRINKS	120	0	0	0	0	30	30	30	0	0	10
SOFT DRINKS - Diet	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
<b>SKINNYLICIOUS</b>											
<b>SMALL PLATES &amp; APPETIZERS</b>											
LITTLE HOUSE SALAD	270	26	2	0	0	9	5	0	2	2	320
EDAMAME	250	12	1.5	0	0	23	4	0	12	25	1960
GREEK SALAD	360	33	8	0	25	11	6	0	2	6	1030
BEETS WITH GOAT CHEESE	200	13	2.5	0	5	17	12	0	3	7	280
CHICKEN SAMOSAS	260	13	6	0	95	10	4	0	1	13	1150
CRISPY CRAB BITES	180	19	3	0	10	1	0	0	0	0	150
ASIAN CHICKEN LETTUCE WRAP TACOS	450	20	4	0	70	40	7	0	10	33	1970
MEXICAN CHICKEN LETTUCE WRAP TACOS	410	24	5	0	40	31	5	0	9	20	2360

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SMALL PLATES &amp; APPETIZERS</b>											
CHICKEN POT STICKERS	240	14	1.5	0	5	15	156	0	441	3	1650
SKINNYLICIOUS SALMON ROLLS	90	5	1	0	25	2	0	0	0	9	115
<b>SALADS</b>											
TOSSED GREEN SALAD	500	46	7	0.5	15	19	11	0	4	7	900
FRENCH COUNTRY SALAD	420	36	6	0	10	19	11	0	5	12	890
SKINNYLICIOUS CAESAR SALAD	550	47	11	1.5	25	21	7	0	7	17	1170
SKINNYLICIOUS CAESAR SALAD with Chicken	720	53	11	1.5	25	21	8	0	7	46	2030
SKINNYLICIOUS FRESH VEGETABLE SALAD	380	17	7	0	30	48	16	0	9	14	1850
SKINNYLICIOUS FRESH VEGETABLE SALAD with Chicken	550	23	7	0	30	48	16	0	9	43	2590
SKINNYLICIOUS FACTORY CHOPPED SALAD	460	26	2	0	75	31	10	0	11	30	2080
SKINNYLICIOUS ASIAN CHICKEN SALAD	510	15	2	0	65	74	19	0	10	42	3250
MEXICAN TORTILLA SALAD	460	18	5	1.5	65	43	12	0	13	35	3070
<b>FRESH BAKED PIZZETTAS</b>											
FRESH BASIL, TOMATO AND CHEESE	1310	55	23	0	115	148	4	0	6	54	1960
ROASTED PEAR AND BLUE CHEESE	410	20	8	1	30	41	6	0	3	16	710
<b>SPECIALTIES</b>											
SKINNYLICIOUS HAMBURGER	380	17	6	0	130	52	55	0	3	9	890
SKINNYLICIOUS VEGGIE BURGER	650	20	4	0	0	112	17	0	10	17	1450
SKINNYLICIOUS GRILLED TURKEY BURGER	610	23	10	3	70	62	15	0	4	32	1200
SKINNYLICIOUS CHICKEN SALAD SANDWICH	450	24	5	0	75	36	6	0	3	33	1750
SKINNYLICIOUS TURKEY & AVOCADO SANDWICH	490	32	4	0	65	35	6	0	4	18	720
SKINNYLICIOUS SOFT TACOS Chicken	450	20	4	0	70	40	7	0	10	33	1970
SKINNYLICIOUS SOFT TACOS Shrimp	770	57	6	0	70	49	8	0	11	27	2010
SKINNYLICIOUS CHICKEN PASTA	580	14	2	0	55	76	10	10	7	40	1790
SKINNYLICIOUS CHICKEN POT PIE	590	29	17	1	160	47	4	4	6	37	1700
WHITE CHICKEN CHILI	760	35	6	0	90	76	6	0	10	46	3870
SKINNYLICIOUS CHICKEN ENCHILADAS	960	50	14	0	100	86	9	0	9	49	3110
TUSCAN CHICKEN	630	21	2.5	0	215	21	6	0	5	88	2940
LEMON-GARLIC SHRIMP	480	23	13	1	5	56	5	0	5	13	1520

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.



Product Name	Nutrition Information										
	Energy (Calories)	Total Fats (g)	Saturated Fats (g)	Trans Fatty Acids (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Total Sugars	Added Sugars (g)	Fiber (g)	Protein (g)	Sodium (mg)
<b>SPECIALTIES</b>											
SKINNYLICIOUS FRESH GRILLED SALMON	620	42	8	0	125	16	6	0	5	43	1040
GRILLED STEAK MEDALLIONS	310	8	7	0	55	4	1	0	1	39	930
<b>KIDS MENU</b>											
with Fries	290	12	2	0	0	47	11	0	3	3	600
with Fresh Fruit	45	0	0	0	0	11	7	0	2	1	0
Lemonade	240	0	0	0	0	65	0	0	0	0	10
Apple Juice	160	0	0	0	0	42	42	0	0	0	20
Milk	180	3.5	2	0	20	22	21	21	0	15	220
Soda	60	0	0	0	0	16	16	16	0	0	20
KIDS' ROADSIDE SLIDERS	390	13	3.5	0	80	20	33	0	4	8	790
KIDS' SOUTHERN FRIED CHICKEN SLIDERS	680	45	10	0	45	49	3	0	4	21	2220
KIDS' MINI CORN HOTDOGS	530	37	10	0	100	38	4	0	3	15	1220
KIDS' PASTA BUTTER AND PARMESAN	870	27	12	0	0	135	6	0	6	25	6030
KIDS' PASTA BUTTER AND PARMESAN with Chicken	1190	49	15	0	40	150	7	0	7	41	7330
KIDS' PASTA MARINARA SAUCE	930	30	2	0	0	142	11	0	9	29	6460
KIDS' PASTA ALFREDO SAUCE	1230	12	53	34	0	140	11	0	6	27	6150
KIDS' PASTA ALFREDO SAUCE with Chicken	1740	47	64	35	50	157	13	0	7	58	7410
KIDS' SPAGHETTI WITH MEATBALLS	980	37	4.5	0	45	138	24	0	9	30	900
KIDS' MACARONI AND CHEESE	1320	28	63	34	60	124	11	0	5	36	5990
KIDS' FRIED CHICKEN STRIPS	900	50	8	0	65	85	6	0	5	30	3520
KIDS' PIZZA Cheese	780	34	14	0	60	88	1	0	3	30	770
KIDS' PIZZA Pepperoni	940	40	16	0	70	105	3	0	4	38	1000
KIDS' QUESADILLA	580	48	23	0	105	7	0	0	1	30	250
KIDS' QUESADILLA with CHICKEN	710	53	24	0	155	7	0	0	1	49	290
KIDS' GRILLED CHEESE SANDWICH	700	37	21	1	135	73	9	9	4	18	1960
KIDS' GRILLED CHICKEN	450	19	11	0.5	135	43	5	5	5	28	1410
KIDS' GRILLED SALMON	280	15	3	0	75	8	4	0	2	26	1190
<b>DESSERTS</b>											
KIDS' SCOOP OF ICE CREAM	310	21	12	0.5	90	26	23	23	0	6	65
KIDS' MINI HOT FUDGE SUNDAE	490	32	19	1	110	44	36	36	2	7	70
KIDS' STRAWBERRIES	180	13	8	0	50	13	11	11	2	1	15

\*Adults need 2000 calories on the average daily. Individual needs of calories might differ from one person to another.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>الأطباق الخاصة</b>											
620	42	8	0	125	16	6	0	5	43	1040	السلمون المشوي الطازج SKIŃNYLICIOUS
310	8	7	0	55	4	1	0	1	39	930	ميداليون الستيك المشوي
<b>قائمة طعام الأطفال</b>											
290	12	2	0	0	47	11	0	3	3	600	مع البطاطا المقلية
45	0	0	0	0	11	7	0	2	1	0	مع الفواكه الطازجة
240	0	0	0	0	65	0	0	0	0	10	ليمونادة
160	0	0	0	0	42	42	0	0	0	20	عصير تفاح
180	3.5	2	0	20	22	21	21	0	15	220	حليب
60	0	0	0	0	16	16	16	0	0	20	المشروبات الغازية
390	13	3.5	0	80	20	33	0	4	8	790	رودسايد سلايدرز للأطفال
680	45	10	0	45	49	3	0	4	21	2220	ساوترن فرايد تشيكن سلايدرز للأطفال
530	37	10	0	100	38	4	0	3	15	1220	ميني كورن هوت دوغز للأطفال
870	27	12	0	0	135	6	0	6	25	6030	باستا للأطفال الزبدة وجبنة البارميزان
1190	49	15	0	40	150	7	0	7	41	7330	باستا للأطفال الزبدة وجبنة البارميزان مع الدجاج
930	30	2	0	0	142	11	0	9	29	6460	باستا للأطفال صلصة المارينارا
1230	12	53	34	0	140	11	0	6	27	6150	باستا للأطفال صلصة ألفريدو
1740	47	64	35	50	157	13	0	7	58	7410	باستا للأطفال صلصة ألفريدو مع الدجاج
980	37	4.5	0	45	138	24	0	9	30	900	سباغيتي مع كرات اللحم للأطفال
1320	28	63	34	60	124	11	0	5	36	5990	معكرونة مع الجبنة للأطفال
900	50	8	0	65	85	6	0	5	30	3520	فرايد تشيكن ستريبس للأطفال
780	34	14	0	60	88	1	0	3	30	770	بيتزا الجبن للأطفال
940	40	16	0	70	105	3	0	4	38	1000	بيتزا بيبروني للأطفال
580	48	23	0	105	7	0	0	1	30	250	كاساديا للأطفال
710	53	24	0	155	7	0	0	1	49	290	كاساديا للأطفال مع الدجاج
700	37	21	1	135	73	9	9	4	18	1960	سندويش الجبنة المشوية للأطفال
450	19	11	0.5	135	43	5	5	5	28	1410	الدجاج المشوي للأطفال
280	15	3	0	75	8	4	0	2	26	1190	سلمون مشوي للأطفال
<b>الحلويات</b>											
310	21	12	0.5	90	26	23	23	0	6	65	سكوب من الأيس كريم للأطفال
490	32	19	1	110	44	36	36	2	7	70	ميني سندي الفودج الساخن للأطفال
180	13	8	0	50	13	11	11	2	1	15	فراولة للأطفال

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الصوديوم (ملغ)	البروتين (جم)	الألياف (جم)	السكريات المضافة (جم)	مجموع السكريات	الكربوهيدرات (جم)	كوليسترول (ملغ)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	الدهون المشبعة (جم)	الدهون (جم)	الطاقة (السعرات الحرارية)	
<b>مخبوزات البييتزاز الطازجة</b>											
1650	3	441	0	156	15	5	0	1.5	14	240	تشيكين بوت ستيكرز
115	9	0	0	0	2	25	0	1	5	90	رولز سلمون SKINNYLICIOUS
<b>السلطات</b>											
900	7	4	0	11	19	15	0.5	7	46	500	السلطة الخضراء
890	12	5	0	11	19	10	0	6	36	420	سلطة فرينش كاونتري
1170	17	7	0	7	21	25	1.5	11	47	550	سلطة سيرز SKINNYLICIOUS
2030	46	7	0	8	21	25	1.5	11	53	720	سلطة سيرز SKINNYLICIOUS مع الدجاج
1850	14	9	0	16	48	30	0	7	17	380	سلطة الخضار الطازجة SKINNYLICIOUS
2590	43	9	0	16	48	30	0	7	23	550	سلطة الخضار الطازجة مع الدجاج SKINNYLICIOUS
2080	30	11	0	10	31	75	0	2	26	460	سلطة فاكثوري المقطعة SKINNYLICIOUS
3250	42	10	0	19	74	65	0	2	15	510	سلطة الدجاج الآسيوية SKINNYLICIOUS
3070	35	13	0	12	43	65	1.5	5	18	460	سلطة التورتيا المكسيكية
<b>مخبوزات البييتزاز الطازجة</b>											
1960	54	6	0	4	148	115	0	23	55	1310	ريحان طازج، طماطم مع جبنة
710	16	3	0	6	41	30	1	8	20	410	الإجاص المشوي مع الجبنة الزرقاء
<b>الأطباق الخاصة</b>											
890	9	3	0	55	52	130	0	6	17	380	همبرغر SKINNYLICIOUS
1450	17	10	0	17	112	0	0	4	20	650	فيجي برغر SKINNYLICIOUS
1200	32	4	0	15	62	70	3	10	23	610	برغر الديك الرومي المشوي SKINNYLICIOUS
1750	33	3	0	6	36	75	0	5	24	450	ساندويش سلطة الدجاج SKINNYLICIOUS
720	18	4	0	6	35	65	0	4	32	490	ساندويش الديك الرومي والأفوكادو SKINNYLICIOUS
1970	33	10	0	7	40	70	0	4	20	450	تاكو طرية بالدجاج SKINNYLICIOUS
2010	27	11	0	8	49	70	0	6	57	770	تاكو طرية بالروبيان SKINNYLICIOUS
1790	40	7	10	10	76	55	0	2	14	580	باستا الدجاج SKINNYLICIOUS
1700	37	6	4	4	47	160	1	17	29	590	تشيكين بوت باي SKINNYLICIOUS
3870	46	10	0	6	76	90	0	6	35	760	دجاج أبيض حار
3110	49	9	0	9	86	100	0	14	50	960	إنشيلاداس الدجاج SKINNYLICIOUS
2940	88	5	0	6	21	215	0	2.5	21	630	توسكان الدجاج
1520	13	5	0	5	56	5	1	13	23	480	الروبيان بالليمون والثوم

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية المتحولة (جم)	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>المشروبات الساخنة والاسبرسو</b>											
100	2	1	0	10	13	11	11	0	8	130	كابتشينو
550	25	16	1	100	69	53	53	0	10	260	روبال ماكياتو الكراميل
5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	10	دبل اسبرسو
5	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	أمريكانو
780	50	31	1.5	150	70	53	53	4	13	200	فاكتورى الشوكولاته الساخنة
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	شاي أسود عضوي وشاي الأعشاب
<b>المشروبات الخفيفة</b>											
400	0	0	0	0	107	0	0	0	0	15	ليمونادة تشيز كيك فاكتورى محضرة على الطريقة المنزلية
490	0	0	0	0	121	113	113	1	1	20	ليمونادة فراولة
490	0	0	0	0	120	113	113	1	1	20	ليمونادة توت العليق
510	0	0	0	0	124	109	109	1	1	45	ليمونادة خيار
250	0	0	0	0	61	57	57	0	1	15	أرنولد بالمر
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	شاي مثلج أسود أو أخضر بالنعناع
160	0	0	0	0	42	42	42	0	0	20	عصير التوت
340	1	0	0	0	86	68	68	18	7	0	عصير البرتقال الطازج
130	0	0	0	0	33	30	30	1	1	0	عصير الأناناس
180	0	0	0	0	44	41	41	0	0	5	عصير المانجو
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	مياه فيجي ارتيزيان
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	مياه سان بيليغرينو
120	0	0	0	0	30	30	30	0	0	10	المشروبات الغازية
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	المشروبات الغازية - الدايت
<b>SKINNYLICIOUS</b>											
<b>مخبوزات البيتزا الطازجة</b>											
270	26	2	0	0	9	5	5	2	2	320	سلطة ليتل هاوس
250	12	1.5	0	0	23	4	4	12	25	1960	إدامامي
360	33	8	0	25	11	6	6	2	6	1030	السلطة اليونانية
200	13	2.5	0	5	17	12	12	3	7	280	الشمندر مع جبنه الماعز
260	13	6	0	95	10	4	4	1	13	1150	سمبوسك الدجاج
180	19	3	0	10	1	0	0	0	0	150	قطع القيقب المقرمشة
450	20	4	0	70	40	7	7	10	33	1970	تاكو الدجاج الملفوف بالخس الحشوة الآسيوية
410	24	5	0	40	31	5	5	9	20	2360	تاكو الدجاج الملفوف بالخس الحشوة المكسيكية

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية المتحولة (جم)	كولسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>التشيزيك</b>											
1180	83	50	2.5	290	104	84	84	5	11	370	تشيزيك كريمه توكسيديو الشوكولاته
1370	88	52	2.5	270	140	115	115	6	15	660	تشيزيك شوكلاته HERSHEY'S
1410	100	60	3	380	117	86	86	4	16	670	تشيزيك رقائق الشوكولاته وعجينة الكوكي
1150	85	52	3	465	92	75	75	1	13	430	تشيزيك كي لايم
610	55	33	2	245	42	6	6	10	13	450	تشيزيك لو كارب
620	55	33	2	245	45	8	8	11	13	450	تشيزيك لو كارب مع الفراولة
1320	89	52	3	345	126	106	106	6	16	500	تيرتل تشيزيك كراميل الجوز
1150	75	37	2.5	270	112	95	95	3	13	390	كريغ كرايزي كاروت تشيزيك
1450	96	50	2.5	310	139	114	114	6	16	405	كريغ كرايزي كاروت تشيزيك مع الأيس كريم
1550	99	51	3.5	380	148	126	126	3	21	480	كريغ كرايزي كاروت تشيزيك مع الفودج الساخن
<b>حلوياتنا الخاصة</b>											
1450	66	29	1.5	145	233	165	165	9	13	1040	ليندا فودج كيك
1550	85	39	2	195	195	143	143	12	21	1080	بلاك أوت كيك
1710	122	56	3.5	300	146	117	117	5	15	1060	كيك الجزر
1760	109	60	2.5	370	193	144	144	11	20	970	تاور ترافل كيك الشوكولاته
1330	76	45	1.5	275	143	75	75	3	25	1120	شورت كيك الفراولة الطازجة
240	14	8	0	50	26	19	19	5	3	15	طبق من الفراولة الطازجة
<b>آيس كريم ديلائتس</b>											
1310	86	49	2.5	280	116	94	94	6	20	180	سنداى الفودج الساخن
1730	114	67	2	340	165	128	128	10	25	390	سنداى براوني الشوكولاته GODIVA
740	50	30	1.5	215	60	53	53	0	13	150	طبق من آيس كريم الفانيليا
<b>الميلك شيكس</b>											
1220	60	36	2	215	153	127	127	3	20	370	شيك الشوكولاته
1310	75	45	3	275	138	118	118	1	23	470	شيك الفانيليا
1310	67	41	2.5	245	157	132	132	4	22	390	شيك الفراولة
1680	94	51	3	275	183	131	131	3	27	880	شيك OREO
<b>المشروبات الساخنة والاسبرسو</b>											
150	3	2	0	15	19	17	17	0	12	190	كافيه لاتيه
650	44	28	1.5	135	50	40	40	3	12	170	كافيه موكا

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية المشبعة (جم)	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>فطور الجمعة والسبت</b>											
1810	36	5	0	18	104	565	1	26	57	1050	بيض بنديكت مع لحم
4780	56	31	0	15	217	565	1	58	130	2140	دجاج مقلي مع وافل
4780	56	31	0	15	217	565	1	58	130	2140	دجاج مقلي مع وافل بنديكت
4670	74	4	0	23	54	775	2.5	44	166	1970	الشيلاكيلز الخضراء مع الدجاج الحار والبيض
3600	82	7	0	36	243	695	31	98	118	2730	سندويش مونتي كريستو
2160	43	7	13	13	104	665	3	52	108	1550	جمبالايا هاش مع بيض
1900	33	15	0	12	86	240	0	14	36	720	فطور الأطفال - بان كيك
930	27	13	0	9	44	200	0	33	54	710	فطور الأطفال
<b>التشيزيك</b>											
510	12	1	52	52	64	260	2	36	58	830	الأصلي
560	12	2	67	67	82	300	2.5	42	68	990	الفراولة الطازجة
260	14	5	73	73	83	370	3	61	98	1230	تشيزيك شوكلاته GODIVA
400	11	4	80	80	97	295	2.5	51	82	1150	تشيزيك بشوكلاته VERY CHERRY
790	11	2	110	110	141	260	2.5	49	82	1330	تشيزيك CINNABON بالفرفة
510	15	3	93	93	119	320	2.5	51	96	1380	تشيزيك بالشوكلاته والبندق
770	15	2	103	103	130	295	2.5	42	72	1230	تشيزيك بالكراميل المملح
300	14	4	75	75	86	395	3	58	93	1200	سوبريم بالقهوة والشوكلاته الكريمة
860	17	7	134	134	178	285	2.5	58	99	1620	OREO دريم اكستريم تشيزيك
630	14	1	105	105	125	350	4	61	116	1570	تشيزيك أتيमित ريد فلفيت كيك
980	23	7	126	126	157	245	2	44	94	1520	تشيزيك الشوكلاته بزبدة الفول السوداني REESE'S
600	16	6	103	103	127	295	2.5	50	85	1300	تشيزيك كيك الشوكلاته في الذكرى ال 30
610	15	2	90	90	106	390	3.5	62	101	1380	تشيزيك كراميل دولشي دي ليتشي
550	13	1	79	79	93	360	3	56	88	1210	ترافل توت العليق مع الشوكلاته البيضاء
510	12	1	97	97	117	330	2.5	50	78	1210	مانجو كي لايم تشيزيك
510	14	3	80	80	100	400	3	55	88	1240	تشيزيك كريمة الموز
740	19	4	98	98	121	250	2	45	82	1270	آدم بينت باتر كوب فودج ريبيل
620	13	2	104	104	131	310	2.5	60	106	1510	تشيزيك الشوكلاته البيضاء والكراميل مع بندق الماكاداميا
480	13	4	70	70	86	380	3	57	93	1210	تشيزيك موس الشوكلاته

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية المتحولة (جم)	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>السندويشات</b>											
740	71	14	1.5	35	16	6	0	7	17	880	سلطة السيزر الصغيرة
1590	114	33	0	190	92	11	0	6	71	2920	سندويش سلطة الدجاج
1310	60	12	0.5	380	123	18	0	7	75	3890	ذا كلوب
1340	88	30	1.5	195	76	14	14	7	67	1670	كلوب الدجاج المشوي والأفوكادو
1770	111	37	0.5	135	143	4	0	9	59	2730	السندويش الكوبي
1050	73	42	0	160	42	5	0	3	59	4320	سندويش الدجاج وجبنة البارميزان
1750	29	4	0	145	276	3	0	12	101	5310	سندويش الدجاج ساوث وست
2650	107	33	2.5	160	335	16	0	15	95	4990	كاليفورنيا تشيز ستيك
<b>البيض والأومليت</b>											
200	17	8	0	320	0	0	0	0	11	240	بيض محضر على طريقتك الخاصة
1050	56	25	0	250	131	14	0	9	42	2170	بيض محضر على طريقتك الخاصة مع اللحم البقري المقطد أو شرائح لحم الديك الرومي المشوي
1350	102	54	0	1060	63	5	0	22	64	2340	فاكتوري هويغوس رانشروس
1540	81	35	0	785	141	22	0	7	71	3830	سندويش بريوش للفطور
1430	107	38	0	970	91	20	0	5	63	2440	حضر أومليت فاكتوري على طريقتك الخاصة
1960	142	54	0	985	126	24	0	11	87	3040	أومليت كاليفورنيا
1190	55	14	0	160	192	30	0	13	55	3450	أومليت السبانخ، الفطر، اللحم البقري المقطد والجبنة
1500	79	25	0	805	140	16	0	40	87	4730	بوريتو الفطور
<b>فطور الجمعة والسبت</b>											
750	24	2.5	0	55	173	10	0	45	10	1310	الوافل البلجيكي جاينت
990	42	12	0.5	110	194	25	0	49	14	1340	الوافل البلجيكي جاينت مع الفراولة، الجوز وكريمة شانتييه
1160	43	3	0	100	230	15	0	47	19	2470	بان كيك الحليب
1260	44	3	0	100	257	21	0	50	19	2470	بان كيك الحليب مع التوت
2040	110	50	3.5	310	243	139	139	2	24	2820	بانكيك بنكهة رول القرقة
1080	42	2	0	60	209	18	0	47	21	1570	بان كيك الليمون والريكوتا
1390	81	37	0	470	154	21	0	24	46	3040	كومبو الفطور
1410	136	76	0	0	70	11	0	23	6	20	توست البروليه الفرنسي
1180	90	43	0	400	70	10	0	23	51	1860	توست البروليه الفرنسي مع اللحم البقري المقطد أو شرائح لحم الديك الرومي المشوي
1680	155	86	0.5	60	95	26	0	26	10	50	توست نابليون الفرنسي
1210	72	39	1	740	93	19	0	10	54	2720	بيض بنديكت

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية المتحولة (جم)	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>الستيك</b>											
950	60	18	0	95	52	15	0	4	40	3730	ستيك هيباشي
630	38	13	0	215	3	1	0	0	73	2240	ستيك ريب أي مشوي
860	39	19	1.5	265	54	3	3	6	73	1580	فيليه مينيون
<b>أطباق جانبية</b>											
350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640	بطاطا مقلية
2260	146	71	5	155	136	3	0	14	90	1880	بطاطا مقلية مع الجبنة
260	3	0	0	0	75	7	0	44	26	2500	فاصولياء خضراء طازجة
150	12	8	0	0	10	3	0	2	3	1360	سكوتاش الذرة الطازجة
1080	60	8	0	10	148	38	0	16	37	960	بطاطا حلوة مقلية
170	13	8	0	0	10	1	0	6	9	610	سوتيه السبانخ الطازج
150	10	5	0	0	13	2	0	6	4	480	بروكولي مشوي بالفرن
130	8	5	0	0	12	4	0	6	7	970	هليون مشوي
1820	60	81	34	150	149	11	0	6	64	1160	معكرونة وجبنة
90	10	7	0	0	0	1	0	0	1	60	بطاطا مهروسة
<b>السلطات</b>											
1150	111	22	2.5	50	21	8	0	8	25	1350	سلطة السيزر
1320	117	22	2.5	50	22	8	0	8	54	1830	سلطة السيزر مع الدجاج
1410	95	12	0	80	85	26	0	12	53	3120	سلطة شيلا مع الدجاج والأفوكادو
1320	76	10	0	85	285	36	0	11	64	2650	سلطة الدجاج علي الطريقة الصينية
1570	107	12	1	155	97	49	49	14	65	2120	سلطة الدجاج والمانجو والأفوكادو
1070	59	6	0	80	92	18	0	8	42	5190	سلطة لواو
1280	86	13	1	35	107	37	0	34	53	4520	سلطة باركيو رانش الدجاج
1440	102	16	0	50	87	17	0	22	64	3400	سلطة سانتا فاي
1710	155	12	0	355	34	17	0	11	58	2790	سلطة كوب
<b>السندويشات</b>											
350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640	رينيز سيشل
430	44	6	0	15	10	6	0	2	3	740	سندويش من الديك الرومي المحمّر
500	22	2.5	0	0	83	21	0	9	21	540	سندويش من سلطة الدجاج باللوز
600	55	7	0	40	64	23	0	5	21	1360	رينيز سيشل سندويش من الديك الرومي المحمّر
1100	82	18	0	95	70	20	0	4	38	2230	رينيز سيشل سندويش من سلطة الدجاج باللوز
220	22	3	0	5	5	3	0	1	2	330	كوب من الشورية مع سلطة خضراء صغيرة

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.



معلومات غذائية											اسم المنتج
الصوديوم (ملغ)	البروتين (جم)	الألياف (جم)	السكريات المضافة (جم)	مجموع السكريات	الكربوهيدرات (جم)	كوليسترول (ملغ)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	الدهون المشبعة (جم)	الدهون (جم)	الطاقة (السعرات الحرارية)	
<b>الباستا</b>											
2040	89	14	0	15	248	105	0	56	144	2600	باستا بالثوم مع الدجاج
1600	55	14	0	15	243	0	0	53	130	2310	باستا بالثوم مع الروبيان
8460	75	14	0	20	238	75	21	50	79	2200	باستا دجاج الشيبوتلي الحار
2760	75	13	0	74	217	85	18	86	126	2720	بيسترو باستا الروبيان
2190	28	11	0	16	156	0	0	5	71	1320	الروبيان مع الكابيليني
3550	54	6	0	8	50	130	0	42	81	1100	باستا جمباليا الكاجون دجاج وروبيان
5060	68	8	0	8	73	155	0	45	100	1430	باستا جمباليا الكاجون دجاج
1850	39	4	0	7	21	105	0	38	61	750	باستا جمباليا الكاجون روبيان
<b>الأسماك والمأكولات البحرية</b>											
3190	50	8	0	17	126	120	2.5	16	88	1480	فيش أند تشيبس
10830	53	18	0	45	370	50	2.5	14	78	2370	طبق الروبيان المقلي
3320	60	8	0	11	75	155	7	46	99	1480	عمبو الروبيان والدجاج
1750	44	4	0	8	43	130	5	39	79	1080	عمبو الروبيان
5110	76	23	0	13	189	180	12	57	119	2190	عمبو الدجاج
950	31	8	0	38	140	0	11	52	109	1870	روبيان سكامبي
7510	59	41	0	42	223	115	0	15	67	1570	الروبيان الجاميكي مع الفلفل الأسود مع الدجاج
8970	74	42	0	43	243	140	0	18	87	1880	دجاج الجاميكي مع الفلفل الأسود
6260	66	25	0	41	106	165	0	11	48	1010	الروبيان الجاميكي مع الفلفل الأسود
1690	56	6	0	3	16	160	0	15	69	910	السلمون المشوي
1010	58	3	0	3	10	150	4.5	36	76	1000	فيليه السلمون بالأعشاب
730	46	15	0	7	158	115	0.5	37	81	1480	سلمون بالميزو
<b>أطباق فاكثوري المزدوجة</b>											
1990	48	3	0	19	34	50	11	49	99	1470	روبيان سكامبي مع ستيك دايان
2690	88	8	21	21	79	350	2.5	35	98	1550	دجاج ماديرا مع ستيك دايان
2110	70	3	0	4	12	125	4	38	107	1400	ستيك دايان مع السلمون بالأعشاب
2690	62	7	0	23	69	135	24	99	132	2060	روبيان سكامبي مع السلمون بالأعشاب
<b>الستيك</b>											
1030	58	7	18	18	129	195	2	25	62	1300	ستيك كارني أسادا
1060	64	0	0	1	3	150	0	7	21	460	ستيك نيويورك بون - إن مشوي على الفحم
4210	84	5	0	9	52	105	8	37	70	1330	ستيك دايان

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>الأطباق الخاصة</b>											
3260	87	97	51	130	336	56	0	15	132	1100	كراستد تشيكن رومانو أبيض
2240	69	11	0	140	254	101	0	26	71	6510	الدجاج بالبرتقال
1510	16	2	0	140	200	99	0	23	56	3530	روبيان بالبرتقال
2610	70	12	0	185	291	132	0	27	89	7460	دجاج وروبيان بالبرتقال
1060	93	41	0.5	70	16	2	0	2	37	1560	دجاج متبل مع الأعشاب وجبنة البارميزان
4450	160	46	8	230	591	164	0	31	176	3590	كوستوليتا الدجاج المقرمشة
1970	121	66	13	0	115	8	0	6	71	1280	بيكاتا الدجاج
2130	120	16	0	115	131	65	0	8	69	6690	الدجاج الحار بالكاجو
1560	50	9	0	205	182	11	0	20	73	8570	دجاج ترياكسي
1440	85	26	0	385	32	7	0	6	135	5030	الدجاج المشوي مع الليمون والأعشاب
1650	96	32	8	140	108	19	0	12	70	5910	دجاج بانغ بانغ
950	57	25	8	95	50	17	0	8	39	2420	روبيان بانغ بانغ
1690	78	29	8	115	192	18	0	27	55	4330	دجاج وروبيان بانغ بانغ
<b>الباستا</b>											
2760	129	83	17	120	272	35	0	14	75	2120	باستا نابوليتانا
2030	108	18	0	105	199	16	0	12	75	7440	باستا الطماطم والريحان
2050	17	112	66	5	177	18	0	0	48	590	فيتوتشيني ألفريدو
2590	53	117	66	75	203	19	0	2	78	2430	فيتوتشيني ألفريدو مع الدجاج
2430	34	118	66	5	218	20	0	0	59	1790	فيتوتشيني ألفريدو مع روبيان
2440	54	98	55	15	251	21	0	12	59	680	باستا كاربو
2810	72	102	55	85	276	22	0	14	85	2910	باستا كاربو مع الدجاج
1640	77	22	4	55	177	16	0	11	57	5190	باستا بالأجبان الأربعة
2150	111	26	4	125	202	17	0	12	85	7410	باستا بالأجبان الأربعة مع الدجاج
980	37	4.5	0	45	138	24	0	9	30	900	سباغيتي وكرات اللحم
1640	91	9	0	0	199	12	0	20	38	1880	باستا إيفلين المفضلة
4270	92	96	42	175	587	123	0	30	162	11370	باستا لويزيانا بالدجاج
2470	100	51	23	70	211	15	0	11	64	7010	باستا دا فينشي
1820	75	23	5	70	224	13	0	18	61	1720	باستا مع الروبيان والنقانق
2470	78	61	34	260	239	22	0	15	99	11310	باستا فرفالي مع الدجاج والثوم المحمص
2130	111	51	0	0	241	15	0	14	52	1320	باستا بالثوم

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>جلامبرغز</b>											
660	62	21	0	260	12	69	0	2	15	1010	فاكتورى برغر
930	75	21	0	315	58	103	0	5	4	2380	البرغر الكلاسيكي
1010	58	26	0	475	77	83	0	3	42	3250	سموك هاوس باربيكو برغر
940	67	21	0	230	73	69	0	4	6	2530	"برغر" بافالو
1080	83	32	2.5	270	53	69	0	4	18	2250	مشروم برغر
950	72	29	1	285	58	71	0	4	15	5660	تشيزبرغر أمريكي
960	49	39	11	240	69	74	0	4	28	1470	برغر المعكرونة والجبن
1090	69	30	0	600	55	70	0	3	55	4340	تشيز برغر اللحم البقري المقعد
1170	72	19	0	90	116	18	0	11	18	2430	فيجي برغر
1160	67	20	0	185	81	11	0	4	52	2370	سندويش الدجاج الحار المقرمش
1090	63	25	6	200	62	17	0	5	45	1770	برغر الديك الرومي المشوي
<b>الأطباق الخاصة</b>											
1790	97	40	2	335	149	32	32	7	80	1680	دجاج بجوز الهند والليمون على الطريقة التايلاندية
1580	49	8	0	150	235	85	85	6	53	2530	دجاج وروبيان مقرمش مع أناناس
5090	249	93	16	480	521	104	0	32	176	7370	دجاج مع جبن "البارميزان" بيتزا ستايل
940	42	6	0	140	75	5	0	6	71	3320	ترافل-هوني تشيكن
4430	109	46	1.5	370	713	166	0	43	184	5840	دجاج كاتسو
760	35	6	0	90	76	6	0	10	46	3870	دجاج أبيض حار
1410	76	13	0	100	165	9	0	37	55	4740	انشيلاداس الدجاج
2050	97	22	0	170	213	20	0	10	88	9530	دجاج الكاجون الصغير
670	46	20	0	280	36	111	0	8	11	1610	فطيرة الراعي
2180	120	20	0	195	215	21	0	39	93	7910	تاكو دجاج باها
1340	76	8	0	55	155	14	0	35	44	2780	تاكو السمك
1430	48	9	0	75	197	17	0	38	73	8860	تاكو ستيك مشوي
1860	97	42	2	285	157	21	21	22	94	4200	غراند فاكتورى بوريتو
1360	44	20	0	225	215	134	0	9	34	4550	فطيرة لحم فاكتورى الشهيرة
1120	65	21	0	290	62	4	0	5	67	1370	دجاج ماديرا
4020	118	38	11	235	573	117	0	27	157	3280	دجاج بيلاجيو
960	61	31	5	0	35	9	0	5	56	1800	الدجاج والبسكويت
2740	93	35	14	120	337	55	0	18	116	1480	كراسيد تشيكن رومانو

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>باستا الغداء</b>											
1710	13	102	61	0	135	15	0	0	37	500	فيتوتشيني ألفريدو
2010	32	105	61	45	150	16	0	1	54	1600	فيتوتشيني ألفريدو مع الدجاج
1840	22	88	50	0	173	16	0	0	47	880	فيتوتشيني ألفريدو مع روبيان
1240	50	14	3.5	25	152	13	0	9	40	4430	باستا بالأجبان الأربعة
1550	72	17	3.5	70	167	14	0	10	57	5810	باستا بالأجبان الأربعة مع الدجاج
1430	59	13	0	85	187	41	0	12	45	1580	سباغيتي وكرات اللحم
1740	38	51	27	195	199	14	0	9	66	1330	باستا كاربونارا
2010	52	53	27	235	214	15	0	11	85	2700	باستا كاربونارا مع الدجاج
1170	61	6	0	0	148	8	0	14	28	1130	باستا إيفلين المفضلة
910	80	6	0	265	19	9	0	6	37	1690	باستا مع الروبيان والنقانق
1830	74	31	14	40	173	12	0	9	50	5450	باستا دا فينشي
3090	65	65	28	115	445	92	0	22	111	8540	باستا لوزيانا بالدجاج
1530	50	32	13	45	180	15	0	11	55	6250	باستا دجاج الشيبوتلي الحار
1650	82	37	0	0	196	11	0	11	41	1000	باستا بالثوم
2100	112	42	0	105	204	12	0	11	76	1750	باستا بالثوم مع الدجاج
1790	97	39	0	0	197	12	0	11	41	1310	باستا بالثوم مع الروبيان
<b>أطباق الدجاج المفضلة على الغداء</b>											
1920	73	26	11	115	226	31	0	12	71	1180	كراستد تشيكن رومانو
2320	71	70	36	125	226	33	0	10	87	850	كراستد تشيكن رومانو أبيض
1900	121	66	13	0	114	8	0	6	55	1130	بيكاتا الدجاج
1710	51	9	0	115	187	82	0	21	56	4720	الدجاج بالبرتقال
<b>أطباق السلمون المفضلة على الغداء</b>											
520	37	5	0	115	5	1	0	2	43	480	فيليه السلمون بالأعشاب
1480	81	37	0.5	115	158	7	0	15	46	730	سلمون بالميزو
670	50	11	0	125	12	3	0	4	43	1040	السلمون المشوي الطازج
<b>جلامبرغرز</b>											
350	15	2	0	0	54	11	0	4	4	640	مع البطاطا المقلية
430	44	6	0	15	10	6	0	2	3	740	مع السلطة الخضراء
500	22	2.5	0	0	83	21	0	9	21	540	مع البطاطا الحلوة المقلية
620	44	16	0	220	50	67	0	3	3	1290	أولد فاشند برغر
1190	76	31	2.5	230	69	21	21	4	60	2720	برغر بجبنة الشيدر

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الصوديوم (ملغ)	البروتين (جم)	الألياف (جم)	السكريات المضافة (جم)	مجموع السكريات	الكربوهيدرات (جم)	كوليسترول (ملغ)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	الدهون المشبعة (جم)	الدهون (جم)	الطاقة (السعرات الحرارية)	
<b>سوبر فوودز</b>											
1420	34	20	0	14	50	0	0	8	84	940	سلطة فيجان كوب
950	60	11	0	24	53	80	0	10	94	1150	سلطة السلمون مع اللوز
<b>الإضافات</b>											
5	1	5	0	0	6	0	0	1.5	11	120	أفوكادو
85	38	0	0	0	0	95	0	0.5	3	190	دجاج مشوي
240	0	0	0	0	1	0	0	1.5	7	60	روبيان مشوي
360	40	0	0	0	0	115	0	4.5	23	370	سلمون مشوي
470	37	0	0	0	1	50	0	2.5	0.5	190	ستيك مشوي على الفحم
<b>البيتزا</b>											
1310	50	6	0	2	146	100	0	23	55	1280	بيتزا الجبنة
1610	59	7	0	5	169	110	0	24	61	1460	بيتزا البيبروني
1730	52	6	0	5	147	90	0.5	20	55	1290	بيتزا مارغريتا
1090	48	0	0	19	27	155	0	23	43	690	بيتزا باركيو الدجاج
1750	61	7	0	5	160	125	0	22	64	1480	بيتزا مشكّلة
<b>أطباق الغداء</b>											
1360	21	5	0	23	64	40	0	7	55	600	رينيز سيشل سندويش من الديك الرومي المحمّر
2230	38	4	0	20	70	95	0	18	82	1100	رينيز سيشل سندويش من سلطة الدجاج باللوز
330	2	1	0	3	5	5	0	3	22	220	كوب من الشوربة مع سلطة خضراء صغيرة
880	17	7	0	6	16	35	1.5	14	71	740	سلطة السيزر الصغيرة
<b>سلطات الغداء</b>											
1690	37	6	0	9	19	265	0	6	80	910	سلطة كوب
1230	31	6	0	16	37	55	0	6	42	650	سلطة شيلا مع الدجاج والأفوكادو
1860	39	6	0	25	152	55	0	6	47	830	سلطة الدجاج على الطريقة الصينية
3380	33	27	0	25	81	30	0.5	10	68	960	سلطة باركيو رانش الدجاج
1410	35	8	33	33	67	75	0.5	8	76	1060	سلطة الدجاج والمانجو والأفوكادو
3510	28	4	0	9	51	60	0	3.5	32	600	سلطة لواو
2100	36	16	0	12	61	25	0	10	68	940	سلطة سانتا فاي
<b>أطباق الغداء المفضلة</b>											
3150	22	6	0	89	143	150	0	14	30	910	فطيرة لحم فاكثوري الشهيرة
1410	9	6	0	67	27	165	0	15	34	510	فطيرة الراعي
2690	39	8	0	17	116	100	2.5	16	86	1380	فيش أند تشيبس

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>المقبلات</b>											
4350	48	13	0	24	204	80	0	13	56	1140	راب الخس التايلاندي
1540	47	29	1	7	105	65	0	3	36	810	شورية العدس
1680	9	6	15	15	34	75	1.5	21	39	520	شورية الفطر البري
1930	21	4	9	9	52	180	2	33	57	800	شورية البطاطا المشوية
2440	28	9	16	16	65	65	0	7	21	570	شورية دجاج مكسيكي
1580	18	4	3	3	39	115	1	18	30	500	شورية البطليونس
1700	17	12	1	3	151	0	0	1	17	760	شورية تورتيلا
2670	18	6	13	13	37	35	0	9	21	410	شورية البصل بالكريمة
2930	80	5	0	12	30	215	19	95	122	1780	ناتشوز فاكطوري
4680	97	7	0	14	48	250	19	99	153	2190	ناتشوز فاكطوري مع الدجاج الحار
6960	13	31	0	5	95	0	0	13	73	1000	غواكامولي أند تشيبس
4120	69	11	0	1	74	15	0	15	96	1360	بافالو أجنحة الدجاج
7020	58	6	0	2	136	120	0	17	78	1470	بافالو قطع الدجاج
1510	21	3	0	14	33	60	0	4.5	30	500	فايركرامر السلمون
2070	35	1	0	8	59	110	0	5	31	650	بوبكورن الروبيان
<b>السلطات</b>											
900	7	4	0	11	19	15	0.5	7	46	500	السلطة الخضراء
880	17	7	0	6	16	35	1.5	14	71	740	سلطة السيزر
965	55	7	0	6	13	130	1.5	14.5	74	930	سلطة السيزر مع الدجاج
890	12	5	0	11	19	10	0	6	36	420	سلطة فرينش كاونتري
1850	14	9	0	16	48	30	0	7	17	380	سلطة الخضار الطازجة
2590	43	9	0	16	48	30	0	7	23	550	سلطة الخضار الطازجة مع الدجاج
2080	30	11	0	10	31	75	0	2	26	460	سلطة فاكطوري المقطعة
<b>الأطباق الخاصة</b>											
<b>سوبر فودز</b>											
1580	24	19	0	2	136	0	0	6	48	1030	أفوكادو توست
1780	13	20	0	7	54	15	2.5	10	48	670	سلطة كاليفورنيا غواكامولي
1240	32	13	0	13	39	0	0	6	58	680	سلطة ويلنيس
8200	65	52	0	18	237	30	0	13	67	1460	سلطة الفلفل
710	83	16	0	12	67	5	1	12	62	830	سلطة الكايل والكينوا

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

معلومات غذائية											اسم المنتج
الطاقة (السعرات الحرارية)	الدهون (جم)	الدهون المشبعة (جم)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	كوليسترول (ملغ)	الكربوهيدرات (جم)	مجموع السكريات	السكريات المضافة (جم)	الألياف (جم)	البروتين (جم)	الصوديوم (ملغ)	
<b>الأطباق الصغيرة والوجبات الخفيفة</b>											
940	54	14	0	80	81	6	0	4	36	4400	ناغيت الدجاج «ناشفيل هوت»
2240	68	22	2	235	334	84	0	16	82	3300	كرات البطاطا المحشوة بالفرن
870	62	19	1.5	145	39	8	8	3	38	1580	تشيزبرغر سبرينغ رولز
850	33	6	0	15	71	78	0	7	12	2130	قرنبيط مقلي على الطريقة الكورية
260	13	6	0	95	10	4	0	1	13	1150	سمبوسك الدجاج
2640	54	7	0.5	20	471	87	0	22	82	9110	الكوسا المقلية
1230	62	26	0.5	230	116	29	0	6	53	3370	الجبنه المقلية المقرمشة
250	12	1.5	0	0	23	4	0	12	25	1960	إدامامي
590	36	6	0	70	44	2	0	1	21	1540	روبيان التامبورا المقرمش
1800	79	12	1	60	232	62	0	12	53	2510	سبايسي بوفالو تشيكن بايتس
<b>مخبوزات البيتزا الطازجة</b>											
1310	55	23	0	115	148	4	0	6	54	1960	ريحان طازج، وطماطم وجبنه
410	20	8	1	30	41	6	0	3	16	710	الإجاص المشوي مع الجبنه الزرقاء
<b>المقبلات</b>											
560	12	5	0	165	18	72	0	6	13	1390	رودسايد سلايدرز
910	27	7	0	165	72	83	0	10	17	2030	رودسايد سلايدرز مع البطاطا المقلية
240	14	1.5	0	5	15	156	0	441	3	1650	تشيكن پوت ستيكرز
930	48	10	0	15	111	38	38	14	14	1300	رولز البيض بالأفوكادو
740	62	30	0	105	16	3	0	6	32	600	كاساديا
830	65	30	0	105	17	3	0	6	47	840	كاساديا مع الدجاج
2620	92	88	35	220	255	62	0	12	86	2290	المعكرونة المقلية مع الجبنه
2060	150	41	1	170	120	37	37	6	58	3600	سلايدرز بيللي اللحم البقري
1640	89	18	0	80	107	21	0	11	44	4210	سلايدرز الدجاج المقلي على الطريقة الجنوبية
1650	94	20	0.5	100	70	13	0	9	51	4640	سلايدرز الدجاج المقلي على الطريقة الجنوبية مع البطاطا المقلية
1100	43	57	27	5	77	8	0	6	18	7000	صلصة السبانخ مع الجبنه الساخنة
1140	61	26	5	115	85	11	0	9	52	5120	رولز البيض تكس مكس
730	28	3	0	590	67	3	0	3	48	2860	الكلاماري المقلي
1440	75	18	0	115	140	2	0	6	54	5480	بافالو بلاستس
1430	69	64	24	25	115	21	0	13	17	1570	كيكة تامالي بالذرة الحلوة
900	48	16	2.5	85	124	9	0	9	35	3020	سامبلر رول البيض

\*يحتاج البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميًا. و قد تختلف الاحتياجات الفردية للسعرات الحرارية من شخص إلى آخر.

# دليل المعلومات الغذائية

معلومات غذائية											اسم المنتج
الصوديوم (ملغ)	البروتين (جم)	الألياف (جم)	السكريات المضافة (جم)	مجموع السكريات	الكربوهيدرات (جم)	كوليسترول (ملغ)	الأحماض الدهنية (جم) المتحولة	الدهون المشبعة (جم)	الدهون (جم)	الطاقة (السعرات الحرارية)	
<b>المشروبات الخاصة</b>											
<b>أون ذا روكس</b>											
50	1	1	33	33	37	0	0	0	0	140	كولر تروبيكال جينجر
15	0	2	0	13	24	0	0	0	0	90	صودا البرتقال علي الطريقة الإيطالية
10	1	1	0	16	28	0	0	4	4.5	150	لايميد كوكونت
60	1	2	39	39	41	0	0	4.5	5	220	صودا البرتقال وجوز الهند
10	0	0	0	0	77	0	0	0	0	290	كولر الليمون بالنعناع
5	1	2	0	10	33	0	0	0	0	130	بيري سبريتزر
0	2	6	0	21	44	0	0	0	0	170	سيتروس سبلاش
30	1	3	0	27	57	0	0	0	0.5	220	آبلاند كولر
<b>بلانديد</b>											
0	4	3	0	26	50	0	0	0	0	190	ستروبري دايكري
25	2	3	0	51	63	0	0	8	9	330	بينا كولادا
25	3	2	0	33	82	0	0	3.5	6	390	فروزن آيسد مانچو
75	2	4	0	61	113	0	0	6	8	510	سموذي الفواكه الإستوائية
15	7	6	0	62	75	0	0	4	5	330	سموذي الفراولة
0	0	3	0	72	80	0	0	0	0	330	سموذي الخوخ
<b>موهيتوز</b>											
0	0	0	0	7	33	0	0	0	0	130	موهيتو
0	1	1	0	15	39	0	0	0	0	150	موهيتو الأناناس
0	2	1	0	18	37	0	0	0	0	140	موهيتو الفراولة
90	0	5	0	46	82	0	0	0	0	310	موهيتو الباشن فروت
0	1	1	0	16	36	0	0	0	0	145	موهيتو الخيار
<b>الأطباق الصغيرة والوجبات الخفيفة</b>											
720	31	6	0	34	111	15	7	24	37	1000	الفطر المحشو
1030	6	2	0	6	11	25	0	8	33	360	سلطة يونانية
320	2	2	0	5	9	0	0	2	26	270	سلطة ليتل هاوس
280	7	3	0	12	17	5	0	2.5	13	200	الشمندر مع جبنة الماعز
2050	36	11	0	5	76	60	1	28	78	1120	تشيكين تاكيتوس



# دليل المعلومات الغذائية

## المقدمة

يرجى العلم بأن كافة المعلومات المذكورة في هذا الدليل تم إعدادها من قبل مجموعة الشايغ وذلك بغرض تقديم معلومات عامة عن القيمة الغذائية للمكونات والمنتجات المستخدمة في تحضير الأطباق لدى مطاعم مجموعة الشايغ في المملكة العربية السعودية.

ستجدون في هذا الدليل معلومات عن كمية السعرات الحرارية "الكالوري"، الدهون، الكوليسترول، السكريات، الألياف، البروتين، والصوديوم في كافة المأكولات والمشروبات التي نقدمها داخل مطاعمنا.

يرجى العلم بأن المعلومات الغذائية المذكورة تأتي من المصادر التالية:

1. **بيانات العلامة التجارية الرئيسية** تمتلك مجموعة الشايغ حق الامتياز لتقديم العديد من العلامات التجارية العالمية في الأسواق المحلية. وكجزء من التزامنا في تمثيل تلك العلامات التجارية العالمية بمصداقية تامة، فإننا نستخدم المكونات والمنتجات التي تتماشى مع المعايير المعتمدة لتلك العلامات التجارية - كما أننا نستخدم المعلومات الغذائية للمنتجات المستوردة وفقاً للبيانات المقدمة من تلك العلامات.

2. **المصادر الرسمية.** يحتوي هذا الدليل على معلومات من مصادر رسمية معتمدة مثل إدارة الغذاء والدواء "FDA" في الولايات المتحدة الأمريكية وهيئة معايير الأغذية "FSA" في المملكة المتحدة.

3. **تحليل المنتجات عبر البرامج المختصة.** تستخدم مجموعة الشايغ برامج عالمية معتمدة لتحليل المكونات المستخدمة في تحضير كافة الوجبات والأطباق والمشروبات التي نقدمها في مطاعمنا. ونستخدم في مطاعمنا أكثر من 280,000 مكوناً غذائياً من المكونات الغذائية التي تم ذكرها في قواعد البيانات العالمية الرئيسية المعتمدة لدى كل من الهيئات العالمية EU، FDA، وهيئة معايير الغذاء في أستراليا و نيوزيلندا FSANZ - . لذلك تعد النتائج التي نحصل عليها من تلك التحليل متطابقة بنسبة كبيرة مع المعلومات المذكورة في هذا الدليل.

4. **التحاليل المخبرية.** يتم إجراء كافة الاختبارات والتحليلات الغذائية لدى مختبرات فحص الأغذية في المملكة العربية السعودية وفقاً للمعايير المعتمدة من قبل الهيئة العامة للغذاء والدواء في المملكة.

يرجى العلم بأن البيانات والمعلومات الغذائية المذكورة في هذا الدليل تقريبية وتعتمد دقتها على المعطيات والمعلومات المتوفرة لدينا. كما تختلف هذه المعلومات تبعاً لتوفر واستخدام المكونات والمنتجات من الأسواق المحلية. نحن نحرص على تحضير وجبات الطعام التي نقدمها لزيائنا بعناية فائقة. ولكن القيمة الغذائية الحقيقية للوجبات قد تختلف تبعاً لحجم الوجبات، وتقنيات التحضير، ومصادر المكونات المستخدمة.

هذا الدليل متوفر عند الطلب داخل المطعم فقط ، وهو غير مخصص للتوزيع نظراً لاحتوائه على معلومات وبيانات قابلة للتغيير من وقت لآخر عند الحاجة.

## سياسة الخصوصية:

يرجى العلم بأن كافة البيانات والمعلومات الخاصة بقوائم الطعام والمأكولات والمشروبات والمواد الغذائية المذكورة في هذا الدليل هي ملك لكل من مجموعة الشايغ والعلامات التجارية التي تمتلك مجموعة الشايغ حقوق الامتياز الخاصة بها ، لذلك فإن هذا الدليل والمعلومات محمية بموجب قوانين انتهاك الملكية الفكرية.



ذيا  
تشيزيك  
فاكتوريا®