



لائحة طعام

القيم الغذائية

برغر

دابل تاور زينغر برغر		دابل تاور كلاسيك برغر		تاور زينغر برغر		تاور كلاسيك برغر		زينغر برغر		كلاسيك برغر		جونيور برغر		ميني برغر		
وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	
238	1022	245	1064	295	751	292	744	308	538	271	509	288	317	260	442	طاقة (سعرات حرارية)
994	4274	1023	4452	1233	3144	1221	3113	1287	2252	1133	2130	1206	1326	1088	1849	طاقة (كيلوجول)
15	63.0	14	58.7	22	55.1	19	48.7	18	31.8	14	27.1	11	12.5	12	20.2	مجمل الدهون (غرام)
منها:																
2	6.6	2	9.4	3	7.3	2	6.3	4	7	3	6.3	1	0.8	3	5.3	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
35	149.7	25	110.7	31	79.2	23	59.7	49	86	32	59.7	18	20.3	36	61.5	كولسترول (ملغم)
353	1518	411	1788	460	1172	447	1140	402	703	418	785	411	452	494	840	صوديوم (ملغم)
14	62.3	18	77.7	26	67.5	18	46.7	19	33.4	20	37.8	25	28	24	41.4	مجمل الكربوهيدرات (غرام)
منها:																
1.7	7.1	1.6	6.9	2.4	6	2.4	6	1.7	3	1.6	3	1.8	2	1.5	2.5	سكريات (غرام)
0.75	3.0	1.5	1.75	0.5	1.50	0.5	1.50	0.50	0.75	0.5	0.75	0	0.50	0	0.50	معلق سكر
1	2.3	0	0.3	0	1.2	0	0.1	0	0	0	0	1	0.8	0	0.8	ألياف غذائية (غرام)
12	50.4	13	56.4	13	32.8	12	29.9	17	29.2	15	28.6	11	11.9	15	25.4	بروتينات (غرام)
جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا
مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز		مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز



التورتيليا

بوكس ماستر - حار		بوكس ماستر - كلاسيك		تويستر - حار		تويستر - كلاسيك		أيتويستر - حار		أيتويستر - كلاسيك		
وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	
377	811	390	820	246	516	246	521	256	281	257	288	طاقة (سعرات حرارية)
1578	3393	1633	3430	1028	2159	1028	2179	1070	1177	1076	1205	طاقة (كيلوجول)
25	54.0	27	56.6	14	29.0	13	28.2	14	14.9	13	14.8	مجمل الدهون (غرام)
منها:												
3	5.4	3	6.7	2	4.0	2	4.2	3	3.3	3	3.2	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
29	62.0	31	64.1	32	68.0	31	65.0	29	32.0	29	32.9	كوليسترول (ملغم)
544	1170	577	1211	462	970	463	982	453	499	494	553	صوديوم (ملغم)
22	48.0	23	47.8	20	41.4	20	43.4	23	25.6	23	26.2	مجمل الكربوهيدرات (غرام)
منها:												
0.9	2.0	1	2	1.2	2.6	1	2.2	2	2.4	1.8	2	سكريات (غرام)
0.25	0.5	0.25	0.5	0.25	0.5	0.25	0.5	0.5	0.5	0.25	0.25	ملاعق سكر
0.6	1.3	0.77	1.6	0.77	1.6	1	1.7	0.8	0.9	0.8	0.9	ألياف غذائية (غرام)
12	28	14	28.7	11	23	12	24.5	12	12.7	12	13	بروتينات (غرام)
جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	جلاوتين (القمح)، حليب، سمسسم، بيض، فول الصويا	يحتوي
مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	مكسرات (جوز البقان، البندق)، لوز	من الممكن ان يحتوي



دجاج

وجبه سولو بكيٲ		اجنحه		بايتس		ستريس - حار		ستريس - كلاسيك		دجاج بالعظم		
100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	
214	265	360	137	364	42	90	76	214	90	261	300	طاقة (سعرات حرارية)
895	1110	1506	572	1523	176	795	318	895	376	1093	1256	طاقة (كيلوجول)
9	11.7	25	9.4	22.3	1.8	10	4	9	4	14	15.9	مجمل الدهنيات (غرام)
منها:												
2	2.1	3	1.2	1	0.4	5	1.8	2	0.7	3	3.5	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
68	84.3	76	28.8	39.0	7.0	70	28.0	68	28.6	80	92.3	كولسترول (ملغم)
511	634	501	190	640	102	500	200	511	215	473	543	صوديوم (ملغم)
12	14.8	14	5.4	2.2	2.4	12	4.8	12	5.0	11	12.7	مجمل الكربوهيدرات (غرام)
منها:												
1.2	1.5	2.6	1	2.5	0.4	3	1	2	1	1.7	2	سكريات (غرام)
0.25	0.25	0.75	0.25	0.50	0	0.75	0.25	0.50	0.25	0.5	0.5	ملعق سكر
0.81	1.0	0.53	0.2	0	0	2	0.8	2	0.8	1	1.1	ألياف غذائية (غرام)
7	9	23	8.8	16	2.3	10	4	23	9.5	23	26.7	بروتينات (غرام)
جلاوتين (القمح)، حليب، بيض		جلاوتين (القمح)		جلاوتين (القمح)، حليب، بيض		جلاوتين (القمح)		جلاوتين (القمح)، حليب، بيض		جلاوتين (القمح)، حليب، بيض		يحتوي
سمسم، فول الصويا		حليب، بيض، سمسم، فول الصويا		سمسم، فول الصويا		حليب، بيض، سمسم، فول الصويا		سمسم، فول الصويا		سمسم، فول الصويا		من الممكن ان يحتوي



سلطات

سلطة سيزر بدون قطع الدجاج (بدون صلصة)		سلطة سيزر مع قطع الدجاج (بدون صلصة)		سلطة كولسلو		
وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	
243	1262	248	1348	213	1156	طاقة (سعرات حرارية)
1015	5280	1037	5640	889	4837	طاقة (كيلوجول)
12	62	11	59.4	10	55.6	مجمّل الدهنيات (غرام)
منها:						
2	8.5	2	10.6	2	11.1	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
66	343	79	428	67	361.9	كولسترول (ملغم)
536	2786	592	3219	451	2454	صوديوم (ملغم)
14	72	14	74.0	11	57.3	مجمّل الكربوهيدرات (غرام)
منها:						
1	5	0.5	4.5	1.1	6	سكريات (غرام)
0.25	1.25	0.25	1	0.25	1.5	ملاعق سكر
0	1.3	0	1	0.4	2	ألياف غذائية (غرام)
21	110	26	143	21	113	بروتينات (غرام)
		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		يحتوي
		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		من الممكن ان يحتوي

باكيت

وجبة باكت 10/10		بايتس بكيت 15 ستريس		وجبة باكيت زوجي		كولونيل باكيت		وجبة اولستار باكيت		
وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	
243	1262	248	1348	213	1156	231	2125	214	488	طاقة (سعرات حرارية)
1015	5280	1037	5640	889	4837	967	8892	895	2041	طاقة (كيلوجول)
12	62	11	59.4	10	55.6	12	112	9	21.5	مجمّل الدهنيات (غرام)
منها:										
2	8.5	2	10.6	2	11.1	3	24.4	2	3.9	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
66	343	79	428	67	361.9	71	653.2	68	155	كولسترول (ملغم)
536	2786	592	3219	451	2454	418	3845	511	1165	صوديوم (ملغم)
14	72	14	74.0	11	57.3	9	83	12	27.1	مجمّل الكربوهيدرات (غرام)
منها:										
1	5	0.5	4.5	1.1	6	0.8	7.2	1	2.2	سكريات (غرام)
0.25	1.25	0.25	1	0.25	1.5	0.25	1.8	0.25	0.5	ملاعق سكر
0	1.3	0	1	0.4	2	0.23	2.1	0.44	1	ألياف غذائية (غرام)
21	110	26	143	21	113	20.4	188.0	23	51.5	بروتينات (غرام)
		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		يحتوي
		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		من الممكن ان يحتوي



طويات

ميلك شيك الفانيلا		ميلك شيك التوت		ميلك شيك الشوكولاتة		سانداجي مع اللوتس		بوظة		دوناتس ميكا		دوناتس أوريو		الفتائر البلجكية مع بوظة		
100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	
124	311	175	385	159	397	221	309	172	216	459	298	479	350	297	653	طاقة (سعرات حرارية)
521	1302	732	1611	664	1661	924	1294	720	905	1920	1248	2004	1463	1243	2734	طاقة (كيلوجول)
6	15.4	6	13	6	15.4	10	14	8.5	6.0	25	16.5	28	20.1	15	32.4	مجمّل الدهنيات (غرام)
منها:																
0	1.1	5	12	5	13.6	8	11.1	7.8	7.5	0	0.2	14	10.4	9	20.7	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
18	43.8	18	40	18	43.8	21	28.8	24	14.4	40	26	9	6.4	19	41.8	كولسترول (ملغم)
18	44	67	148	54	136	110	153	66	87	274	178	240	175	66	145	صوديوم (ملغم)
14	35.0	24	52	23	56.3	29	40.8	20	35.9	50	32.5	52	37.7	36	79	مجمّل الكربوهيدرات (غرام)
منها:																
14.0	35.0	20.9	46	19.5	48.8	15.7	22	20	18	46.2	30	32.3	23.6	23.2	51.1	سكريات (غرام)
3.50	8.75	5.25	11.5	5	12	4	5.5	5	4.5	11.5	7.5	8	6	5.75	12.75	ملاعق سكر
0	0	0.45	1	0.4	1.0	0.74	1	0	0	0	0	0	0	0.73	1.6	ألياف غذائية (غرام)
3	8.4	4	8.4	3	8.4	4	5.8	4	4.4	6	4.2	5	3.7	5	10.8	بروتينات (غرام)
جلوتين (القمح)، حليب		جلوتين (القمح)، حليب		جلوتين (القمح)، حليب		جلوتين (القمح)، حليب		جلوتين (القمح)، حليب		جلوتين (القمح)، حليب، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، بيض، فول الصويا		جلوتين (القمح)، حليب، بيض		يحتوي
فول الصويا، سمسم، بيض		فول الصويا، سمسم، بيض		فول الصويا، سمسم، بيض		فول الصويا، سمسم، بيض		فول الصويا، سمسم، بيض		سمسم		سمسم		فول الصويا، سمسم		من الممكن ان يحتوي



معلومات

كاتشب KFC		مايونيز KFC		صوص أسلوب سيزر		باربيكيو		تشيلي حار		صوص الثوم		تشيلي حلو		
وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	وجبة	100 مل	
108	9	529	42	432	86	214	43	26	5	264	79	163	33	طاقة (سعرات حرارية)
452	36	2213	177	1807	361	895	179	109	22	1105	331	682	136	طاقة (كيلوجول)
0	0	56	4	0	0	0	0	0	0	24.4	7	0	0	مجمّل الدهنيات (غرام)
منها:														
0	0	8	1	6.7	1	0	0	0	0	4.4	1	0	0	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5>	0.5 >	0.5 >	0.5>	0.5>	أحماض دهن ترانس (غرام)
0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	0.1>	25.0	8	0.1>	0.1>	كولسترول (ملغم)
595	48	670	54	982	196	775	155	1170	234	742	223	870	174	صوديوم (ملغم)
24.8	2	6	0.5	7	1	53	11	6	1	10.4	3	41	8	مجمّل الكربوهيدرات (غرام)
منها:														
21.4	1.7	2	0.2	4	0.8	28	6	5	1	7.4	2	36	7.2	سكريات (غرام)
5.25	0.5	0.5	0	1	0.2	7	1.25	1.25	0.25	1.75	0.53	9	1.8	ملاعق سكر
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ألياف غذائية (غرام)
2	0.1	0.2	0	0.5	0	1.5	0	0.8	0	1	0	0	0	بروتينات (غرام)
		خردل، الكبريتيت		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، الكبريتيت		الكبريتيت		الكبريتيت		الكبريتيت		الكبريتيت		يحتوي
		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، سمسم		سمسم، مكسرات، فول سوداني، كرفس		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، سمسم		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، سمسم		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، سمسم		جلوتين (القمح)، فول الصويا، خردل، سمسم		من الممكن ان يحتوي

إضافات

أصابع موتزاريلا		حلقات بصل		تشيبس حجم كبير 160 غرام	تشيبس حجم وسط 100 غرام	تشيبس حجم صغير 60 غرام	
وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	وجبة	100 غرام	60 غرام	
331	288	274	236	426	266	160	طاقة (سعرات حرارية)
1385	1205	1146	986	1780	1113	668	طاقة (كيلوجول)
16.8	15	11.1	10	12	7.2	4.32	مجمّل الدهنيات (غرام)
منها:							
9.8	9	1.3	1	3	1.6	1	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
32	28	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	كولسترول (ملغم)
696	606	474	408	128	80	48	صوديوم (ملغم)
27	24	43	37	73	45.6	27.4	مجمّل الكربوهيدرات (غرام)
منها:							
0.7	0.6	4.4	4	0	0	0	سكريات (غرام)
0	0	1	1	0	0	0	ملاعق سكر
0	0	0	0	0	0	0	ألياف غذائية (غرام)
17.6	15	0	0	7	4.6	2.7	بروتينات (غرام)
		جلوتين (القمح)، جلوتين (القمح)، حليب، فول الصويا		جلوتين (القمح)	جلوتين (القمح)	جلوتين (القمح)	يحتوي
		سمسم، بيض		حليب، سمسم، بيض، فول الصويا	حليب، سمسم، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمسم، بيض، فول الصويا	من الممكن ان يحتوي



مشروبات

عصير برتقال		عصير عنب		فيوز تي خوخ		سيرايت				فانتا				كوكا كولا زيرو				كوكا كولا					
100 مل	1 قنينة	100 مل	1 قنينة	100 مل	1 قنينة	L	M	S	100 مل	L	M	S	100 مل	L	M	S	100 مل	L	M	S	100 مل		
						500 مل	400 مل	300 مل		500 مل	400 مل	300 مل		500 مل	400 مل	300 مل		500 مل	400 مل	300 مل		500 مل	400 مل
35	175	36	180	33	165	204	163	122	41	268	214	161	54	0	0	0	0	212	170	127	42	طاقة (سعر حرارية)	
146	732	151	753	138	690	854	683	512	171	1121	897	673	224	0	0	0	0	887	710	532	177	طاقة (كيلوجول)	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	مجمل الدهون (غرام)

منها:

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	أحماض دهن مشبعة (غرام)
0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	0.5 >	أحماض دهن ترانس (غرام)
0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	0.1 >	كولسترول (ملغم)
7	35	5	25	19	95	30	24	18	6	36	29	22	7	26	21	16	5	26	21	16	5	صوديوم (ملغم)	
7.9	59.3	8.9	45	7.9	39.5	52	42	31	10	68	54	41	14	0	0	0	0	54	43	32	11	مجمل الكربوهيدرات (غرام)	

منها:

7.8	58.5	8.1	40.5	7.9	39.5	51	40.8	31	10.2	67	53.6	40.2	13.4	0	0	0	0	53	42.4	32.8	10.6	سكريات (غرام)	
2	15	2	10	2	10	13	10.5	7.8	2.5	17	13.5	10.25	3.5	0	0	0	0	13.5	10.75	8	2.5	ملعق سكر	
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	ألياف غذائية (غرام)
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	بروتينات (غرام)

يحتوي

من الممكن ان يحتوي																					
جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا	جلوتين (القمح)، حليب، سمس، بيض، فول الصويا