

قائمة الطعام

MENU



محاصيل القهوة المقطرة

V60



Yemeni
يميني



فانيلا - فواكة استوائية - لوز - زبيب
Vanilla - tropical fruits - almond - raisins

بارد 25 3Kal
حار 23 3Kal



Colombian
كولومبي



فاكهية - حلاوة - خوخ
Fruity - Sweetness - Peach

بارد 26 3Kal
حار 24 3Kal



Ethiopian
أثيوبي



يوسفي - ياسمين - زبيب
Tangerine - Jasmine - Raisin

بارد 21 3Kal
حار 19 3Kal



Colombian
كولومبي



فراولة - خوخ - شعير
Strawberry - Peach - Barley

بارد 24 3Kal
حار 22 3Kal



V60 Flower
ورد V60



خلطة مبتكرة من لاس
An innovative blend from LAS

بارد 22 10Kal
حار 20 10Kal



Colombian
كولومبي
(منزوع الكافيين)



شوكولاتة - مكسرات - حمضيات
Chocolate - Nuts - Citrus

بارد 24 3Kal
حار 22 3Kal



Coffee of the day محمول قهوة اليوم

Uganda
أوغندي



عسل - فواكة مجففة - كاكاو
Honey - Dried fruit - Cacao

بارد 12-14 4Kal
حار 10-12 4Kal

المشروبات

Drinks



Americano
أمريكانو

بارد 14
8Kal

حار 13
8Kal



Espresso Freddo
ألفريدو إسبريسو

5Kal 14



Espresso
إسبريسو

5Kal 13



Flat White
فلات وايت

105Kal 15



Cortado
كورتادو

60Kal 15



Macchiato
ميكاتو

35Kal 14



Cappuccino
كابتشينو

125Kal 16



Latte
لاتيه

بارد 17
185Kal

حار 16
150Kal



Turkish Coffee With Milk
قهوة تركية بالحليب

120Kal 17



Turkish Coffee
قهوة تركية

30Kal 15



Ginger Milk
حليب بالزنجبيل

185Kal 9



Hazelnut French Coffee
قهوة فرنسية بالبنديق

240Kal 15



Karak
كرك

بارد 220Kal 16
حار 210Kal 13



Saudi Coffee
قهوتنا السعودية

كوب 20Kal 9
دلة 140Kal 27



Green Tea
شاي أخضر

3Kal 9



Las Tea
شاي لاس

3Kal 9



Hot Chocolate
هوت شوكليت

330Kal 16-19



Jasmine Tea
شاي الياسمين

3Kal 13



Matcha Latte
ماتشا لاتييه

حار
220Kal 18



Spanish Latte
سبانیش لاتیہ

بارد 255Kal ₪18 حار 215Kal ₪18



Matcha Latte
ماتشا لاتیہ

بارد 220Kal ₪20



Mocha
موکا

بارد 320Kal ₪18 حار 270Kal ₪16



White Mocha
وایت موکا

بارد 335Kal ₪23 حار 315Kal ₪19



Pistachio Latte
بیستاشیو لاتیہ

بارد 340Kal ₪24 حار 300Kal ₪21



Salted Caramel
سولتد کرامیل

بارد 285Kal ₪21 حار 255Kal ₪20

المشروبات المنعشة

Refreshing Drinks



Ice Chocolate
آيس شوكليت

مشروب غني وكريمي من الشوكولاتة، مزين بكريمة مخفوقة ورشة من الكاكاو مع شوكولاتة محروقة تضيف لمسة أخيرة من اللذة
A rich, creamy chocolate drink topped with whipped cream and a sprinkle of cocoa, finished with crushed chocolate for an irresistible final touch

360Kal 18



Oranas juice
عصير أورناس

مزيج من عصير البرتقال الطبيعي مع قطع الأناناس
A blend of fresh orange juice with pineapple chunks

180Kal 16



Zing Mojito
موهيتو زينج

خليط من المشروبات المنعشة مع فطر البرتقال، كعكة الليمون، قطع الزمان، وغمسة من التوت البري، فطر الزمان، وغمسة من التوت البري
A blend of refreshing beverages with orange peel, blueberry flavor, pomegranate seeds, and a hint of ginger for a refreshing balance

168Kal 19



Leo Mojito
موهيتو ليو

خليط من المشروبات المنعشة مع خلاصة الليمون والتلحاح ونكهة الخوخ والبابونج
A blend of drinks with lemon and mint essence, infused with peach flavor and bubbles

135Kal 19



Peach Iced Tea آيس تي خوڻ

شاي الخوخ المثلج
Refreshing iced peach tea

غازي 22 222Kal 19



Tila Mojito موهيتو تيل

مشروب منعش يحتوي على نكهة الكرز والبابانز، مع خلاصة الليمون والمنعناع
A refreshing drink featuring cherry flavor and bubbles, with a hint of lemon and mint extract

140Kal 19



Coffee Mojito موهيتو قهوة

مزيج منعش من الإسبريسو المركز ونكهات سريّة يطعم غريب يخلق في البال.
تجربة مختلفة لعشاق الجرة
A refreshing blend of intense espresso and secret flavors with a strange, unforgettable taste. A unique experience for bold flavor lovers

210Kal 26



Tropical Las تروبيكل لاس

مشروب الكركديه الطبيعي بنكهات مختلفة
A natural hibiscus drink with a different flavors

214Kal 19

جديد
NEW

AFFOGATO

Fruit
فروت

Classic
كلاسيك

Mango
مانجو



16
420Kal

آيس كريم فانيليا مع إسبريسو
صلصة شوكولاتة وفواكة توت بسيطة
Vanilla ice cream with espresso
Chocolate sauce and simple berry fruit



14
380Kal

آيس كريم فانيليا مع إسبريسو
البساطة في أروع صورها
Vanilla ice cream with espresso: Simplicity at its finest



16
400Kal

آيس كريم فانيليا مع إسبريسو ولمسة
مانجو استوائية تجربة باردة .. بطعم متوازن لا تقاوم
Vanilla ice cream with espresso and a touch of tropical mango: a cool,
balanced, and irresistible experience.



حلويات لاس

Desserts Las



Ice Cream
ايسكريم

311Kal ع 6



French Toast
فرنش توست

توست بريوش مكرمل ومقرمش محشي
بكريمة لاس الخاصة مع قطع من الفراولة
والتوت، مزين بصوص الشوكولاتة الداكنة
والبيضاء وقطع من الفراولة والتوت الطازج

Caramelized, crispy brioche toast filled with Las' signature
cream, layered with strawberries and blueberries, and
topped with dark and white chocolate sauces along with
fresh berries

850Kal ع 37



Pottery Cookies
كوكيز فخار

عجينة الكوكيز الخاصة بلاس مع رقائق
الشوكولاتة مخبوزة بإناء الفخار

Our special chocolate chip cookies baked in
a clay pot

690Kal ع 19 - 26



إضافه ايسكريم 5 ع

3+ ع للسفري



Basbousa Cheesecake
تشيز كيك بسبوسة

قاعدة غنية من البسكوت المطحون مع الزبدة
الذائبة، تعلوها طبقة ناعمة من الجبن الكريمي،
وتنتهي بطبقة البسبوسة الذهبية. مزينة
بالشعيرية المحمص المقرمشة، مع صوص
الكراميل والشوكولاتة البيضاء

A rich buttery biscuit crumb base, topped with a smooth
cream cheese layer, and finished with a golden basbousa
layer. Garnished with crispy toasted vermicelli, drizzled
with caramel sauce and white chocolate

585Kal ع 29



Honey Cake كـيكة العسل

طبقات ناعمة وهشة من الكيك ، مغطاة
بالكريمة البيضاء ومحلاة بالعسل الطبيعي
تقدم دافئة

Soft and delicate layers of cake covered with white cream
and sweetened with natural honey, served warm

540Kal 27



Tiramisu تيراميسو

طبقات من بسكويت السافويار المغمس
بالقهوة مع خلطة الكريمة الخاصة بـلاس
ورشة الكاكاو الفاخر وصوص الشوكولاتة

Layers of savoiardi biscuits soaked in coffee, layered with
Las's special cream blend, and topped with fine cocoa
powder, with chocolate sauce

485Kal 28



San Sebastian سان سبستيان

تشيز كيك كريمي مخبوز، يقدم مع
صوص الشوكولاتة

A rich and creamy baked cheesecake, served with
chocolate sauce

594Kal 28



Chocolate Pudding بودينق الشوكولاتة

طبقات من البراوني والكريمة البيضاء ومصوص
الشوكولاتة مع قطع الفراولة الطازجة، مزين
بقطع الشوكولاتة

Layers of brownie, white cream, and chocolate sauce with fresh strawberries, garnished with chocolate pieces.

500Kal ع 29



Mango Cake كيكة المانجو

قطعة من الكيكة البيضاء الطرية مع صوص
المانجو الخاص بلاس ، وقطع المانجو
الطازجة ، مزينة بالورد المجفف

A slice of soft white cake with special mango sauce, fresh mango slices, and decorated with delicate rose petals

415Kal ع 29



Granola Bowl جرانولا لاس

وعاء من الجرانولا الخاصة بلاس (مزيج من
الشوفان المحمص والمكسرات والبذور
والفواكه المجففة) يقدم مع خليط من
الزبادي وقطع الفراولة والتوت الأزرق
وزبدة الفول السوداني والعسل

A bowl of Las's signature granola (a mix of toasted oats, nuts, seeds, and dried fruits) served with yogurt, strawberry slices, blueberries, peanut butter, and honey



300Kal ع 27

فطائر لاس

LAS Pies

خاص بالفترة الصباحية



200Kal 15

Cream chicken pie فطيرة الدجاج بالكريمة

فطيرة محضرة بخبز البر ومحمصة بزيت السمسم بحشوة الدجاج مع الكريمة الشهية والذرة

A crispy pie made with whole-wheat bread, toasted with sesame oil, and filled with tender chicken, creamy sauce, and sweet corn



150Kal 14

Spinach with feta cheese pie فطيرة السبانخ بجبنة الفيتا

فطيرة محضرة بخبز البر ومحمصة بزيت السمسم بحشوة السبانخ وجبنة الفيتا مع صوص لاس الشهية

A crispy pie made with whole-wheat bread, toasted with sesame oil, and filled with spinach and feta cheese, served with our signature Las sauce



170Kal 13

Cheese pie فطيرة الأجبان

فطيرة محضرة بخبز البر ومحمصة بزيت السمسم بحشوة من مجموعة الأجبان الشهية

A crispy pie made with whole-wheat bread, toasted with sesame oil, and filled with a selection of delightful cheeses



155Kal 13

Cheese egg pie فطيرة البيض بالجبن

فطيرة محضرة بخبز البر ومحمصة بزيت السمسم بحشوة البيض المفلى مع جبنة الموزريلا

A crispy pie made with whole-wheat bread, toasted with sesame oil, and filled with fried eggs and mozzarella cheese



370Kal 16

Akkawi عكاوي

فطيرة محضرة من عجينة دقيق البر، محمصة بزيت السمسم، ومحمشة جبنة العكاوي الشهية الذائبة. تتميز بنكهتها المحمصة والمقرمشة

A pastry made from whole wheat dough, toasted in sesame oil, and filled with deliciously melted Akkawi cheese. It is distinguished By its toasted and crispy flavour

تحضر بدقيق البر وتحمص بزيت السمسم

Prepared with whole wheat flour and toasted with sesame oil

كرواسونات وساندوتشات

Croissants and sandwiches



Plain Croissant
كرواسون سادة

310Kal 16



Chocolate Croissant
كرواسون بالشوكولاتة

370Kal 17



Turkey sandwich
ساندوتش تيركي

شطيرة محضرة بالتيركي الطازج مع جبنة الشيدر الأمريكية وشريحة من الطماطم والخس الطازجين مع خليط لاس الخاص

A sandwich prepared with fresh turkey, American cheddar cheese, a slice of fresh tomato, lettuce, and our special Las blend

تغيير الخبز إلى خبز أسمر | 3
Change the bread to brone bread

376Kal 19



Tuna sandwich
ساندوتش التونة

شطيرة محضرة بحشوة التونة الشهية وخلطة لاس الخاصة مع صلصة البستو الإيطالية

A sandwich prepared with flavorful tuna, our special Las blend, and Italian pesto sauce

تغيير الخبز إلى خبز أسمر | 3
Change the bread to brone bread

تونة سبايسي | 2
Spicy tuna

338Kal 17



Smoked cheese sourdough
ساوردو الجبنة المدخنة

قطعة من خبز الساوردو المحمص مع الخليط الخاص لجبنة الفيتا المدخنة، مزينة بشرائح الجرجير والطماطم، ومزيج الزعتر وزيت الزيتون

A slice of toasted sourdough bread topped with a special blend of smoked feta cheese, arugula slices, tomatoes, and a mix of thyme and olive oil

280Kal 17

محاصيل القهوة

Coffee Crops

اثيوبيا
Ethiopia



همبلا طبيعية

يوسفي - ياسمين - زبيب
قوام متملن



Esp

V60

54

لبن



سلفادور
Salvador



سلفادور لاماجادا مغسول

كراميل - حلاوة - بندقي محمص
قوام متملن - حمضية ناعمة



Esp

52

لبن



كولومبيا
Colombia



مونتي محفف

فاكهية - حلاوة - بخاري - كرز
قوام متملن



V60

56

لبن



أوغندا
Uganda



روينزوري محفف

عسل - فواكهة محففة - كاكو
قوام متملن



Esp

V60

43

لبن



كولومبيا
Colombia



ميلو يلو

عسل - لا حواشي تنبيع مع الفواكهة الصفراء
فاكهية - حلاوة - دوح
قوام متملن



V60

49

لبن



كولومبيا
Colombia



كولومبيا لا كاستيلينا

مراولة زنتيونج

مراولة - دوح - شعير
قوام متملن



V60

54

لبن



جرانولا لاس

شوفان - مكسرات - زبيب



V60

26

170g



اليمن
Yemen



اليمن محفف لا هوائي

فانيليا - فواكهة استوائية - لوز - زبيب
قوام متملن



V60

52

لبن





الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority



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)



الترمس (لوبين) ومنتجاته
مثل زيت الترمس



فول الصويا ومنتجاته
مثل حليب الصويا



الحبوب

التي تحتوي على مادة الجلوتين
مثل القمح والشعير والشفوفان



الأسماك ومنتجاتها

مثل لحوم الأسماك وزيت السمك



الفاول 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



بالأهم نهتم
#الغذاء_والدواء

Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد



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:



العمر



الطول



الوزن



النشاط البدني



الجنس

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