

قائمة الطعام

MENU

LAS CAFE



محاصيل القهوة المقطرة

V60



Yemeni
يميني



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

حار - بارد
3Kal 19



Colombian
كولومبي



فاكهية - حلاوة - خوخ
Fruity - Sweetness - Peach



حار - بارد
3Kal 16



Ethiopian
أثيوبي



يوسفي - ياسمين - زبيب
Tangerine - Jasmine - Raisin

حار - بارد
3Kal 16



Colombian
كولومبي



فراولة - خوخ - شعير
Strawberry - Peach - Barley



حار - بارد
3Kal 19



V60 Flower
ورد V60



خلطة مبتكرة من لاس
An innovative blend from LAS

حار - بارد
10Kal 17



Colombian
كولومبي



فاكهية - حلاوة - بخاري - كرز
Fruity - Sweetness - Bukhara (plum) - Cherry

حار - بارد
3Kal 16

محصول قهوة اليوم
Coffee of the day



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

حار - بارد
4Kal 9-12



Colombian
كولمبي



شوكولاتة - مكسرات - حمضيات
Chocolate - Nuts - Citrus

حار - بارد
3Kal 16

المشروبات

Drinks



Americano
أمريكانو

حار - بارد
8Kal 12



Espresso Freddo
ألفريدو إسبريسو

5Kal 12



Espresso
إسبريسو

5Kal 11



Flat White
فلات وايت

105Kal 15



Cortado
كورتادو

60Kal 15



Macchiato
ميكاتو

35Kal 14



Cappuccino
كابتشينو

125Kal 16



Latte
لاتيه

بارد 185Kal 16 حار 150Kal 16



Turkish Coffee With Milk
قهوة تركية بالحليب

120Kal 7



Turkish Coffee + Water
قهوة تركية + ماء

30Kal 13



Ginger Milk
حليب بالزنجبيل

185Kal 7



Hazelnut French Coffee
قهوة فرنسية بالبندق

240Kal 14



Karak
كرك

بارد 220Kal 16
حار 210Kal 7



Saudi Coffee
قهوتنا السعودية

20Kal 7



Green Tea
شاي أخضر

3Kal 6



Las Tea
شاي لاس

3Kal 7



Hot Chocolate
هوت شوكلت

330Kal 15-19



Jasmine Tea
شاي الياسمين

3Kal 6



Matcha Latte
ماتشا لاتييه

220Kal 16



Spanish Latte
سبانیش لاتیہ

بارد 255Kal 17
حار 215Kal 17



Matcha Latte
ماتشا لاتیہ

بارد 220Kal 17



Mocha
موکا

بارد 320Kal 19
حار 270Kal 19



White Mocha
وایت موکا

بارد 335Kal 19
حار 315Kal 19



Pistachio Latte
بیستاشیو لاتیہ

بارد 340Kal 19
حار 300Kal 19



Salted Caramel
سولتد کرامیل

بارد 285Kal 17
حار 255Kal 17

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 ع 19



Oranas juice
عصير أورناس

مزيج من عصير البرتقال الطبيعي مع قطع الأناناس

A blend of fresh orange juice with pineapple chunks

180Kal ع 18



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 ع 15



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 ع 15



Peach Iced Tea آيس تي خوڻ

شاي الخوخ المثلج
Refreshing iced peach tea

غازي 16 222Kal 14



Tila Mojito موهيتو تيلا

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 15



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 18



Tropical Las تروبيكل لاس

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

214Kal 15

فطائر لاس

LAS Pies



200Kal 9

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 9

Spinach with feta cheese pie فطيرة السبانخ بجبنة الفيتا

فطيرة محضرة بخبز البر ومحمصة بزيت السمسم بحشوة السبانخ وجبنة الفيتا مع صلصة 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 9

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 9

Cheese egg pie فطيرة البيض بالجبن

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

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



370Kal 13

Akkawi / Spicy Akkawi عكاوي / عكاوي سبايسي

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

حلويات لاس

Desserts Las



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 26



Honey Cake كيسة العسل

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

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

540Kal ع 23



Basbousa Cheesecake تشيز كيك بسبوسة

قاعدة غنية من البسكويت المطحون مع الزبدة الذاتية، تعلوها طبقة ناعمة من الجينة الكريمة. 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 24



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 14 - 19

4+ للسفري



Tiramisu تيراميسو

طبقات من بسكويت السافويارد المغمس بالقهوة مع خلطة الكريمة الخاصة بلاس 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 20



San Sebastian سان سبستيان

تشيز كيك كريمي مخبوز، يقدم مع صوص الشوكولاتة

A rich and creamy baked cheesecake, served with chocolate sauce

594Kal 20



Chocolate Desserts (Brownie) حلى الشوكولاتة (براونيز)

قطعة من البراونيز الشهي معصوص
الشوكولاتة بالبندق والشوكولاتة البيضاء،
قطع الفراولة الطازجة والمكسرات

A piece of rich brownie with hazelnut chocolate sauce, white chocolate, fresh strawberries, and nuts

600Kal **20**



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 **20**



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 **16**

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 - فواكة محففة - كاكو
قوام متملن



Esp

V60

43

لبن



كولومبيا
Colombia



ميلو يلو

عسل لا هوائي تنضج مع الفواكة الصفراء
فاكهية - حلاوة - دوح
قوام متملن



V60

49

لبن



كولومبيا
Colombia



كولومبيا لا كاستيلينا

مراولة زرقاوت

مراولة - دوح - شعير
قوام متملن



V60

54

لبن



اليمن
Yemen



اليمن محفف لا هوائي

فانيليا - فواكة استوائية - لوز - زبيب
قوام متملن



V60

52

لبن



جرانولا لاس

شوفان - مكسرات - زبيب

20

170g





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



الفول 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