

اسم الطعام	النوع	وحدة الوزن	نسبة الكاربس
فول سوداني	بقوليات	جم	0.21
شوفان	بقوليات	جم	0.66
فول (نيء)	بقوليات	جم	0.58
عدس (مسلوقة)	بقوليات	جم	0.2
عدس (نيء)	بقوليات	جم	0.6
فاصوليا حمراء (مسلوقة)	بقوليات	جم	0.228
فاصوليا بيضاء (مسلوقة)	بقوليات	جم	0.25
لوبيا	بقوليات	جم	0.21
الحمص (مسلوقة)	بقوليات	جم	0.27
طعمية / فلافل	بقوليات	جم	0.27
طعمية / فلافل	بقوليات	عدد (واحد)	5
بازلاء خضراء نيئة	بقوليات	جم	0.14
بازلاء خضراء مسلوقة	بقوليات	جم	0.12
بازلاء خضراء مسلوقة	بقوليات	كوب	23
فول مدمس	بقوليات	جم	0.2
فول مدمس	بقوليات	كوب	33
بليلة	حبوب	ملعقة طعام	7.5
ترمس	حبوب	جم	0.07
فشار	حبوب	جم	0.77
فشار	حبوب	كوب	5
سميد	حبوب	كوب	120
برغل (نيء)	حبوب	جم	0.76
برغل (نيء)	حبوب	كوب	106
طحين/دقيق أبيض	حبوب	جم	0.76
طحين/دقيق أبيض	حبوب	كوب	95

طحين/دقيق بر	حبوب	جم	0.72
طحين/دقيق بر	حبوب	كوب	87
جريش	حبوب	ملعقة طعام	1.8
كورن فلكس محلى	حبوب	جم	0.9
كورن فلكس شوكولاته	حبوب	جم	0.9
ذرة صفراء مسلوقة (حب)	حبوب	كوب	36
كوكيز بقطع الشوكولاتة	حلويات	جم	0.6
دانيت بودنج	حلويات	عبوة	20
مالتيزرز - باكت (37 جم)	حلويات	جم	0.62
مالتيزرز - باكت (37 جم)	حلويات	عبوة	23
شوكولاته بالحليب- سادة	حلويات	جم	0.59
شوكولاته بودة غير محلاة	حلويات	ملعقة طعام	2.9
شوكولاته بودة غير محلاة	حلويات	جم	0.579
شوكولاته بودة غير محلاة	حلويات	كوب	0.5
مارشميلو	حلويات	جم	0.81
كريم كاراميل	حلويات	جم	0.22
تيراميسو	حلويات	جم	0.33
فطيرة تفاح	حلويات	جم	0.36
تشيز كيك	حلويات	جم	0.35
كستر	حلويات	جم	0.16
جيلي	حلويات	جم	0.15
الهريسة بالمكسرات	حلويات	جم	0.57
شورية البصل الفرنسية	خضروات	كوب	15
شورية خضار	خضروات	كوب	15
شورية عدس	خضروات	كوب	30
شورية فطر بالكريمة	خضروات	كوب	15
شورية طماطم بالكريمة	خضروات	كوب	20

ورق الملوخية قبل الطبخ	خضروات	جم	0.1
شورية ملوخية	خضروات	كوب	7.5
طماطم طازجة	خضروات	جم	0.04
طماطم مجففة	خضروات	جم	0.55
طماطم مجففة	خضروات	كوب	30
كول سلو	خضروات	جم	0.12
كول سلو	خضروات	ملعقة طعام	1
قرنبيط-زهرة نيئة	خضروات	جم	0.05
قرنبيط-زهرة مسلوقة	خضروات	جم	0.04
بروكولي نيئة	خضروات	جم	0.07
سيزر سالاد	خضروات	جم	0.02
بروكولي مسلوقة	خضروات	جم	0.05
سلطة طازجة مشكلة	خضروات	جم	0.03
سلطة طازجة مشكلة	خضروات	كوب	4
سلطة بطاطس بالمايونيز	خضروات	جم	0.11
سلطة بطاطس بالمايونيز	خضروات	كوب	28
السبانخ- مسلوقة و مصفاة بدون ملح	خضروات	جم	0.04
ملفوف نيء	خضروات	جم	0.06
ملفوف مسلوقة	خضروات	جم	0.05
زيتون أخضر- مخلل	خضروات	جم	0.04
زيتون كالاماتا	خضروات	جم	0.03
القرع(يقطين) نيء	خضروات	جم	0.07
القرع(يقطين) مسلوقة	خضروات	جم	0.05
كوسا	خضروات	جم	0.03
القلقاس النيء	خضروات	جم	0.26
بنجر	خضروات	جم	0.1
فاصوليا خضراء	خضروات	جم	0.07

بطاطس مسلوقة بالقشرة	خضروات	جم	0.21
بامية	خضروات	جم	0.05
جزر	خضروات	جم	0.1
بطاطس بيوريه (لبن+زبد)	خضروات	جم	0.17
بطاطس مقلية	خضروات	جم	0.38
بطاطا حلوة (نيء)	خضروات	جم	0.2
بسلة+جزر مطهية	خضروات	ملعقة طعام	7.5
مربى	سكريات	ملعقة طعام	13
عسل بانكيك	سكريات	ملعقة طعام	13
عسل بانكيك	سكريات	جم	0.67
سكر أبيض	سكريات	جم	1
سكر أبيض	سكريات	ملعقة صغيرة	4
سكر بني	سكريات	جم	0.97
سكر بني	سكريات	ملعقة صغيرة	3
سكر أبيض مكعبات	سكريات	قطعة	2.3
سكر بودرة	سكريات	ملعقة طعام	8
سكر بودرة	سكريات	ملعقة صغيرة	2.5
عسل أسود	سكريات	جم	0.75
عسل أسود	سكريات	ملعقة طعام	14.9
بسكويت دايجستيف سادة	سكريات	عدد (واحد)	10
بسكويت دايجستيف بالشوكولاتة	سكريات	عدد (واحد)	11
عسل طبيعي	سكريات	ملعقة طعام	17
عسل طبيعي	سكريات	جم	0.82
مشمشية (مشمش مجفف)	فواكه	جم	0.63
مشمشية (مشمش مجفف)	فواكه	عدد (واحد)	4.4
تين مجفف	فواكه	جم	0.64
تين مجفف	فواكه	عدد (واحد)	5.4

قراصيا (برقوق مجفف)	فواكه	جم	0.64
قراصيا (برقوق مجفف)	فواكه	عدد(واحد)	5.4
رمان(الحب)	فواكه	جم	0.19
تين شوكي	فواكه	جم	0.09
تين شوكي	فواكه	كوب	14
تين شوكي	فواكه	عدد(واحد)	9
خوخ (شراب خفيف)	فواكه	كوب	36
خوخ (شراب ثقيل)	فواكه	كوب	52
خوخ نصف حبة (شراب خفيف - مصفاة)	فواكه	قطعة	14
توت(شراب ثقيل)	فواكه	كوب	60
توت(شراب خفيف)	فواكه	كوب	52
كريز منزوع النواه(شراب خفيف)	فواكه	كوب	44
كريز منزوع النواه(شراب ثقيل)	فواكه	كوب	54
أناناس (في عصيره)	فواكه	كوب	40
أناناس (شراب ثقيل)	فواكه	كوب	52
أناناس (في ماء) شريحة دائرية	فواكه	قطعة	4
تفاح	فواكه	جم	0.14
موز	فواكه	جم	0.23
فراولة	فواكه	جم	0.08
برتقال	فواكه	جم	0.12
عنب	فواكه	جم	0.18
أفوكادو	فواكه	جم	0.09
توت أزرق	فواكه	جم	0.15
توت أحمر	فواكه	جم	0.12
توت أسود	فواكه	جم	0.1
خوخ	فواكه	جم	0.1
كرز	فواكه	جم	0.16

أناناس طازج	فواكه	جم	0.13
برقوق	فواكه	جم	0.11
جريب فروت	فواكه	جم	0.08
مانجو	فواكه	جم	0.16
كيوي	فواكه	جم	0.15
برتقال بسرة	فواكه	جم	0.13
اليوسفي	فواكه	جم	0.13
بطيخ	فواكه	جم	0.08
كنتالوب	فواكه	جم	0.09
كمثرى	فواكه	جم	0.16
زبيب(فواكه مجففة)	فواكه	جم	0.79
مشمش	فواكه	جم	0.11
بابايا	فواكه	جم	0.1
بلح/تمر	فواكه	جم	0.75
تين	فواكه	جم	0.19
توت بري	فواكه	جم	0.12
جوافة	فواكه	جم	0.14
جوز الهند(مبشور غير محلي)	فواكه	جم	0.24
جوز الهند(مبشور محلي)	فواكه	جم	0.48
لبن جوز الهند(طازج)	فواكه	جم	0.06
دجاج مسلوق	لحوم	جم	0.01
سلامي	لحوم	جم	0.019
مورتاديللا	لحوم	جم	0.03
تونا معلبة	لحوم	عبوة	0.01
شورية مرق دجاج صافية	لحوم	كوب	1
أصابع سمك مقلي بالبقسماط	لحوم	جم	0.17
أصابع دجاج مقلي بالبقسماط	لحوم	جم	0.18

شرائح ديك رومي - تركي	لحوم	جم	0.04
شرائح روست بيف	لحوم	جم	0.01
كبدة عجل مطبوخة	لحوم	جم	0.05
كبدة خروف مطبوخة	لحوم	جم	0.04
كبدة بقر مطبوخة/متشوحه	لحوم	جم	0.05
كبدة بقر مغطاه بالبقسماط و مقلية	لحوم	جم	0.13
سمك فيليه مقلي	لحوم	جم	0.08
جمبري مقلي	لحوم	جم	0.12
لحم مفروم مطهي/كفته	لحوم	جم	0.01
عصاج من لحم بقري مفروم (كوب)	لحوم	جم	0.01
سجق مطهي (كوب)	لحوم	جم	0.7
بوفتيك /سكالوب بانيه	لحوم	جم	0.07
فراخ محمره بدون تغطيه بقسماط	لحوم	جم	0.01
فراخ في الفرن/مشويه	لحوم	جم	0.01
سمك بلطي نئ	لحوم	جم	0.01
ناجتس/بانيه/فراخ فيليه مغطاه بالبقسماط و مقلية	لحوم	جم	0.12
فطائر سبانخ	مخبوزات	عدد(واحد)	7.5
مانتو	مخبوزات	عدد(واحد)	3.5
يغمش	مخبوزات	عدد(واحد)	5
سكون سادة (كعك انجليزي)	مخبوزات	جم	0.47
سكون سادة (كعك انجليزي)	مخبوزات	عدد(واحد)	30
عجينة سمبوسة جاهزة	مخبوزات	جم	0.5
عجينة سمبوسة جاهزة	مخبوزات	عدد(واحد)	5
بقسماط طويل	مخبوزات	عدد(واحد)	7
خبز	مخبوزات	جم	0.5
بيتزا سميكه 100 جم	مخبوزات	جم	0.29

بيتزا محشيه الاطراف 100 جم	مخبوزات	جم	0.3
بيتزا رفيعة 100 جم	مخبوزات	جم	0.33
بيتزا وسط رفيعة 1/8	مخبوزات	قطعة	22
بيتزا وسط سميكة 1/8	مخبوزات	قطعة	27
بيتزا كبيرة رفيعة 1/8	مخبوزات	قطعة	31
بقسماط أو كعك مطحون	مخبوزات	جم	0.72
سينامون رول	مخبوزات	جم	0.5
دانكن دونت/ دونت حلقة سادة	مخبوزات	عدد(واحد)	25
دانكن دونت/ دونت محشو بالجلي	مخبوزات	عدد(واحد)	36
دانكن دونت/ بوستون كريم	مخبوزات	عدد(واحد)	39
دانكن دونت/ كور صغيرة "منتشكين"	مخبوزات	عدد(واحد)	7
دانكن دونت/ كرواسون سادة	مخبوزات	عدد(واحد)	35
دانكن دونت/ بطبقة شوكولاتة	مخبوزات	عدد(واحد)	31
دانكن دونت/ اكليز دونت	مخبوزات	عدد(واحد)	52
بان كيك بدون عسل	مخبوزات	جم	0.24
خبز توست أبيض ،شريحة رفيعة	مخبوزات	عدد(واحد)	9
خبز توست أبيض ،شريحة سميكة	مخبوزات	عدد(واحد)	15
خبز توست أسمر(الحبة الكاملة)،شريحة رفيعة	مخبوزات	عدد(واحد)	12
دانش بالجبنه	مخبوزات	جم	0.37
دانش بالفواكه	مخبوزات	جم	0.48
دانش بالمكسرات/زبيب	مخبوزات	جم	0.46
كرواسون سادة /جبن/زبد	مخبوزات	جم	0.46
كرواسون شيكولاتة	مخبوزات	جم	0.5
ورقة الجلاش	مخبوزات	عدد(واحد)	10
باف باستري	مخبوزات	جم	0.33
كيكة شيكولاتة	مخبوزات	جم	0.53

براونى	مخبوزات	جم	0.5
كيك الجزر	مخبوزات	جم	0.5
كيك دسم (pound cake)	مخبوزات	جم	0.49
بسكويت (cookies) شيكولاتة	مخبوزات	جم	0.63
بسكويت (cookies) شوفان و زبيب	مخبوزات	جم	0.66
بسكويت (cookies) سادة	مخبوزات	جم	0.35
عيش شامى صغير (قطر 4 بوصة)	مخبوزات	جم	0.58
عيش شامى صغير (قطر 4 بوصة)	مخبوزات	عدد (واحد)	18
عيش شامى كبير (قطر 6.5 بوصة)	مخبوزات	جم	0.56
عيش شامى كبير (قطر 6.5 بوصة)	مخبوزات	عدد (واحد)	33.4
كب كيك	مخبوزات	جم	0.54
كب كيك	مخبوزات	عدد (واحد)	23
كب كيك مع طبقة التجميل	مخبوزات	جم	0.67
كب كيك مع طبقة التجميل	مخبوزات	عدد (واحد)	28.9
دوناتس حجم وسط مغطاه (chocolate, sugared or glaze)	مخبوزات	جم	0.57
دوناتس حجم وسط مغطاه (chocolate, sugared or glaze)	مخبوزات	عدد (واحد)	24.1
عصير تانج البودرة	مشروبات	ملعقة طعام	14
نسكويك بودرة	مشروبات	ملعقة طعام	7
ميلك شيك فانيلا	مشروبات	كوب	40
ميلك شيك فانيلا	مشروبات	100مل	15
ميلك شيك شوكولاتة	مشروبات	كوب	50
ميلك شيك شوكولاتة	مشروبات	100مل	20
ستاربيكس-فراباشينو فانيلا بدون كريمة-وسط	مشروبات	كوب	51
ستاربيكس-فراباشينو كاراميل بدون كريمة-	مشروبات	كوب	45

وسط			
ستاربكس-فراباشينو موكا بدون كريمة- وسط	مشروبات	كوب	45.8
عصير فواكه	مشروبات	كوب	30
قهوة كابتشينو	مشروبات	كوب	6
قهوة لاتيه	مشروبات	كوب	10
شاي	مشروبات	كوب	
حبوب ذرة صفراء معلبة	معلبات	جم	0.19
حبوب ذرة صفراء معلبة	معلبات	كوب	30
نوتيللا نكهة البندق	معلبات	جم	0.58
نوتيللا نكهة البندق	معلبات	ملعقة طعام	11
كاتشب	معلبات	ملعقة طعام	4
صلصة التوت البري	معلبات	كوب	108
شيلي صوص	معلبات	ملعقة طعام	5
بنجر مخلل	معلبات	كوب	38
صوص سلطة جاهز ايطالي	معلبات	ملعقة طعام	1.5
صوص سلطة جاهز ايطالي	معلبات	كوب	24.5
صوص سلطة جاهز ثاوزن آيلاند	معلبات	ملعقة طعام	3
صوص سلطة جاهز ثاوزن آيلاند	معلبات	كوب	40
صوص باربكيو	معلبات	جم	0.13
صوص باربكيو	معلبات	كوب	32
صوص تارتار	معلبات	جم	0.14
صوص مسترد أصفر	معلبات	جم	0.08
صوص مسترد أصفر	معلبات	ملعقة صغيرة	0.4
صوص مسترد أصفر	معلبات	كوب	15.5
مخلل حلو	معلبات	جم	0.35
مخلل حلو	معلبات	كوب	85

خل تفاح	معلبات	ملعقة طعام	
خل بالساميك	معلبات	جم	0.13
خل بالساميك	معلبات	ملعقة طعام	2
صنوبر	مكسرات	جم	0.13
زبدة الفول السوداني	مكسرات	ملعقة طعام	3
نوتيللا	مكسرات	ملعقة طعام	11
اللوز	مكسرات	جم	0.2
اللوز	مكسرات	عدد (واحد)	0.2
عين الجمل	مكسرات	جم	0.14
عين الجمل (مقطع)	مكسرات	كوب	16
فستق نيء/محمص	مكسرات	جم	0.27
فستق نيء/محمص	مكسرات	كوب	32.9
فستق نيء/محمص	مكسرات	عدد (واحد)	0.2
فول سوداني نيء/محمص	مكسرات	جم	0.22
فول سوداني نيء/محمص	مكسرات	كوب	31.1
فول سوداني نيء/محمص	مكسرات	عدد (واحد)	0.2
كاجو	مكسرات	جم	0.3
البندق نيء/محمص	مكسرات	جم	0.18
الكستناء	مكسرات	جم	0.53
الكستناء	مكسرات	كوب	75.7
الكستناء	مكسرات	قطعة	5
سمسم محمص	مكسرات	جم	0.26
سمسم محمص	مكسرات	ملعقة طعام	2.30
طحينة سائلة	مكسرات	جم	0.22
طحينة سائلة	مكسرات	ملعقة طعام	3.20
حلاوة طحينية	مكسرات	جم	0.50
دانو حليب مجفف	منتجات	ملعقة صغيرة	7.5

	ألبان		
مغرفة صغيرة آيس كريم فانيلا	منتجات ألبان	جم	0.23
مغرفة صغيرة آيس كريم شوكولاتة	منتجات ألبان	جم	0.28
مغرفة صغيرة آيس كريم برالين كريم "كاراميل"	منتجات ألبان	عدد(واحد)	35
حليب سادة	منتجات ألبان	كوب	12.8
حليب شوكولاتة	منتجات ألبان	كوب	26
حليب الأم	منتجات ألبان	كوب	17
لبن رايب	منتجات ألبان	كوب	12
زبادي سادة	منتجات ألبان	جم	0.08
زبادي سادة	منتجات ألبان	عبوة	14
زبادي فواكه	منتجات ألبان	جم	0.18
لبنة	منتجات ألبان	جم	0.08
جبين شيدر	منتجات ألبان	جم	0.013
جبين كريم/قابل للفرد	منتجات ألبان	جم	0.03

جبن قريش	منتجات ألبان	جم	0.03
جبن بارميزان	منتجات ألبان	جم	0.04
جبن رومي/جوده	منتجات ألبان	جم	0.02
جبن ماسكاربون	منتجات ألبان	جم	0.02
بسكويت HobNobs	منتجات السوبر ماركت	جم	0.61
بسكويت HobNobs	منتجات السوبر ماركت	قطعة	8.9
بسكويت HobNobs	منتجات السوبر ماركت	عبوة	182.7
شيبسي وزن 30 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	15.3
شوكلاتة كيت كات الصغيرة (2bars)	منتجات السوبر ماركت	عبوة	11.5
لبن رايب جهينة 250 مل	منتجات السوبر ماركت	عبوة	12.5
لبن رايب جهينة	منتجات السوبر	100مل	4.9

	ماركت		
لبن جينو بالشوكلاتة 125مل	منتجات السوبر ماركت	عبوة	16.25
شيتوس، منتج ذرة فشار بالملح وزن 35 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	13.3
عصير جهينة jump وزن 200مل	منتجات السوبر ماركت	عبوة	16
جهينة مكس أي نوع	منتجات السوبر ماركت	100مل	11.5
جهينة مكس أي نوع	منتجات السوبر ماركت	عبوة	23
لمبادا، بسكوت ويفر بالشوكلاتة 6قطع .. الوزن 27 جر	منتجات السوبر ماركت	قطعة	3.2
لمبادا، بسكوت ويفر بالشوكلاتة 6قطع .. الوزن 27 جر	منتجات السوبر ماركت	عبوة	18.9
بسكويت لمبادا بالليمون 6 قطع، الوزن 22 جرام	منتجات السوبر ماركت	قطعة	2.5
بسكويت لمبادا بالليمون 6 قطع، الوزن 22 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	15.4

بسكويت لمبادا ويفر محشو بكريمة الشيكولاتة 6 قطع،	منتجات السوبر ماركت	قطعة	5.8
بسكويت لمبادا ويفر محشو بكريمة الشيكولاتة 6 قطع،	منتجات السوبر ماركت	عبوة	35
لمبادا رقائق البسكويت الهشة بكريمة البندق 6 قطع،	منتجات السوبر ماركت	قطعة	4.7
لمبادا رقائق البسكويت الهشة بكريمة البندق 6 قطع،	منتجات السوبر ماركت	عبوة	28.7
بسكوت مستورد إيطالي locker milk ، الوزن 45 جرام	منتجات السوبر ماركت	قطعة	3.05
بسكوت مستورد إيطالي locker milk ، الوزن 45 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	24.4
بسكوت مستورد Locker creamkacao إيطالي الوزن 45 ج	منتجات السوبر ماركت	قطعة	3.2
بسكوت مستورد Locker creamkacao إيطالي الوزن 45 ج	منتجات السوبر ماركت	عبوة	26.1
بسكوت الشاي لوكس الوزن 35 جرام --- 8 قطع	منتجات السوبر ماركت	قطعة	3.2
بسكوت الشاي لوكس الوزن 35 جرام --- 8	منتجات السوبر ماركت	عبوة	25.55

قطع	السوبر ماركت		
شوكلاتة جلاكسي SMOOTH MILK وزن 40 جرام 6مكعبات	منتجات السوبر ماركت	عبوة	54.76
شوكلاتة جلاكسي SMOOTH MILK وزن 40 جرام المكعب الواح	منتجات السوبر ماركت	عدد(واحد)	9.12
توبليرون وزن 35جرام Toblerone	منتجات السوبر ماركت	عبوة	21
شوكلاتة Maltesers جرام 37	منتجات السوبر ماركت	جم	0.62
شوكلاتة Maltesers جرام 37	منتجات السوبر ماركت	عبوة	23
شوكلاتة Maltesers جرام 37	منتجات السوبر ماركت	جم	0.62
شوكلاتة Maltesers جرام 37	منتجات السوبر ماركت	عبوة	23
أيس كريم POPS NESTLES وزن جرام 80	منتجات السوبر ماركت	عبوة	23
فول سوداني ديلايتس المغطى بطبقة مقرمشة 50 جرام	منتجات السوبر	عبوة	22.5

	ماركت		
دوريتوس بطعمين وزن 52 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	30
دروو باوند كيك زبده 55 جرام Droo	منتجات السوبر ماركت	عبوة	38.5
توينكيز كيكه بكريمة وزن 35 جرام twinkies	منتجات السوبر ماركت	عبوة	23
هوهوز جامبو وزن 40 جرام HoHos jumBo	منتجات السوبر ماركت	عبوة	28.5
Locker Hazelnut	منتجات السوبر ماركت	قطعة	3.4
Locker Hazelnut	منتجات السوبر ماركت	عبوة	27
عصير جهينة مانجو 200 مل	منتجات السوبر ماركت	عبوة	30.2
بسكو مصر الوزن 30 جرام 4 قطع Wafers	منتجات السوبر ماركت	قطعة	4.1
بسكو مصر الوزن 30 جرام 4 قطع Wafers	منتجات السوبر ماركت	عبوة	16.5

شيتوس X&O's أو STARS وزن 36 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	21.5
شيتوس العادي وزن 36 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	13.7
شيتوس العادي وزن 36 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	13.7
شوكلاتة لايون بارمستوردة بولندي ... Lion Nestle ال	منتجات السوبر ماركت	عبوة	21.9
شوكلاتة سنيكرز بالفول السوداني Snickers وزن 57 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	32
تويكس .. Twix2bars وزنهم 58 جرام	منتجات السوبر ماركت	قطعة	14.1
تويكس .. Twix2bars وزنهم 58 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	28.2
شوكلاتة باونتي ... مستوردة وزن 57 جرام	منتجات السوبر ماركت	قطعة	16.4
شوكلاتة باونتي ... مستوردة وزن 57 جرام	منتجات السوبر ماركت	عبوة	33
نشأ ذرة	نشويات	جم	0.88

نشأ ذرة	نشويات	ملعقة طعام	7
مكرونه مسلوقه بدون صوص	نشويات	جم	0.31
مكرونه سباقيتي مع صوص اللحم	نشويات	جم	0.21
نودلز سادة	نشويات	جم	0.35
مكرونه رافيولي محشوة باللحم	نشويات	جم	0.26
أرز أسمر مطهي	نشويات	جم	0.23
أرز مطهي قصير/متوسط الحبة	نشويات	ملعقة طعام	7
أرز مطهي قصير/متوسط الحبة	نشويات	جم	0.29
أرز أبيض مطهي طويل الحبة	نشويات	جم	0.28
شيبس ليز	نشويات	جم	0.5
شيبس برنقلز	نشويات	جم	0.5
دوريتوز	نشويات	جم	0.65
دوريتوز	نشويات	جم	0.65
برجر كينج- وابر جونيور	وجبات سريعة	عدد(واحد)	29
برجر كينج- وابر/دوبل وابر	وجبات سريعة	عدد(واحد)	51
برجر كينج- تشكن تندرز	وجبات سريعة	قطعة	2.5
برجر كينج- حلقات البصل صغير	وجبات سريعة	عبوة	36
برجر كينج- سلطة كنج الدجاج-تندر كريسب شيكن	وجبات سريعة	عبوة	28
برجر كينج- سلطة كنج الدجاج- فراخ مشوية	وجبات سريعة	عبوة	9
برجر كينج- بطاطس محمرة -صغيرة	وجبات سريعة	عبوة	44
برجر كينج- بطاطس محمرة -وسط	وجبات سريعة	عبوة	56

	سريرة		
برجر كينج- بطاطس محمرة -كبيرة	وجبات سريرة	عبوة	69
مكدونالدز -برجر جبن	وجبات سريرة	عدد(واحد)	33
مكدونالدز - بيج ماك	وجبات سريرة	عدد(واحد)	45
مكدونالدز - بيج اند تاستي	وجبات سريرة	عدد(واحد)	37
مكدونالدز - ماك دبل	وجبات سريرة	عدد(واحد)	33
مكدونالدز - كوارتر باوند، بدون جبن	وجبات سريرة	عدد(واحد)	37
مكدونالدز - كوارتر باوند، جبن	وجبات سريرة	عدد(واحد)	40
مكدونالدز - ماك تشيكن	وجبات سريرة	عدد(واحد)	40
مكدونالدز - بطاطس مقلية /وجبه الأطفال	وجبات سريرة	عدد(واحد)	12.7
مكدونالدز - بطاطس مقلية صغيرة	وجبات سريرة	عبوة	29
مكدونالدز - بطاطس مقلية وسط	وجبات سريرة	عبوة	48
مكدونالدز - بطاطس مقلية وسط	وجبات سريرة	عبوة	63
مكدونالدز - ماك ناجتس	وجبات سريرة	عدد(واحد)	3
مكدونالدز - هابي ميل	وجبات	وجبة	63

ناجتس، بطاطس، مشروب (عصير تفاح ب-23 كارب)	سريرة		
مكدونالدز - هابي ميل ، برجر لحم / فراخ ، بطاطس، مشروب(عصير تفاح ب-23 كارب)	وجبات سريرة	وجبة	84
مكدونالدز - أبل باي	وجبات سريرة	قطعة	32
مكدونالدز -آيس كريم ،كونو أطفال	وجبات سريرة	عدد(واحد)	8
مكدونالدز -آيس كريم ،ماك فلوري ، m& m	وجبات سريرة	عدد(واحد)	96
مكدونالدز -آيس كريم ،ماك فلوري ، اوربو	وجبات سريرة	عدد(واحد)	80
مكدونالدز -آيس كريم صانداي، كراميل	وجبات سريرة	عدد(واحد)	60
مكدونالدز -آيس كريم صانداي، شيكولاته	وجبات سريرة	عدد(واحد)	54
مكدونالدز -آيس كريم صانداي، فراولة	وجبات سريرة	عدد(واحد)	49
هارديز- بيج شيف	وجبات سريرة	عدد(واحد)	36
هارديز- برجر جبن	وجبات سريرة	عدد(واحد)	32
هارديز- برجر جبن دبل	وجبات سريرة	عدد(واحد)	34
هارديز- مشروم اند سويس	وجبات سريرة	عدد(واحد)	47
هارديز-تشیکن BBQ	وجبات سريرة	عدد(واحد)	54

هارديز- فراخ فيليه	وجبات سريعة	عدد(واحد)	72
هارديز-تشيكن تندرز	وجبات سريعة	قطعة	4.3
هارديز- بطاطس حلقات كريسب -صغير	وجبات سريعة	عبوة	43
هارديز- بطاطس حلقات كريسب - وسط	وجبات سريعة	عبوة	52
هارديز-بطاطس حلقات كريسب - كبير	وجبات سريعة	عبوة	60
هارديز - بطاطس مقلية-وجبة أطفال	وجبات سريعة	عبوة	30
هارديز - بطاطس مقلية- صغير	وجبات سريعة	عبوة	45
هارديز - بطاطس مقلية- وسط	وجبات سريعة	عبوة	60
هارديز - بطاطس مقلية- كبير	وجبات سريعة	عبوة	65
هارديز -وجبة أطفال , 2 قطعة فراخ	وجبات سريعة	وجبة	36
هارديز -وجبة أطفال , ساندوتش	وجبات سريعة	وجبة	60
هارديز - كوكيز	وجبات سريعة	قطعة	44
هارديز - كيكة شيكولاتة	وجبات سريعة	قطعة	56
مكدونالدز- ميلك شاك، شيكولاته , 360 مل	وجبات سريعة	عبوة	76

مكدونالدز- ميلك شاك، فراولة/فانيليا , 360 مل ،	وجبات سريعة	عبوة	72.5
---	----------------	------	------

