

MENU



مطاعم جندوفلي

للمأكولات البحرية

العناصر المسببة لحساسية الطعام

البيض - الحليب - القشريات (الكابوريا-الأستكوزا) السمك -- بذور السمسم - زبدة الفول السوداني - كرفس - الخردل - (مسطردة) المكسرات - الترمس - فول الصويا - الرخويات (الجمبري - الروبيان - الحبار) الحبوب التي تحتوي على جلوتين - كبريتيت بتركيز 10 جزء من المليون

تنبيهات

يحتاج الشخص الواحد من البالغون إلى 2000 سعر حراري في المتوسط يوميا وقد تختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص إلى آخر

البيانات التغذوية الإضافية متاحة عند الطلب



المقبلات الباردة

السعرات
الحرارية

394	13.8
247	8
164	8
145	8
146	8
296	8

سلطة يونانية

يحتوي الدقيق على بروتين النخالة في حجم الدقيق

سلطة تركية

بطاطس مقلية

حمص

متبل

غنوج

السعرات
الحرارية

250	11.50
170	8
350	8
382	11.50
330	11.50
114	11.50

زيتون حليبي

خير باللبن

سلطة طحينة

فتوش

جرجير

سلطة عربية

السعرات
الحرارية

210	11.50
517	11.50
220	11.50

حمص بيروت

بقدونسية

تبولة



الأرز

السعرات
الحرارية

882	8
905	10
987	23
987	23
950	28.75

رز أبيض

رز صيادية

رز سي فود

رز جندوفلي

رز صيادية

مكسرات بالجمبري

Gandofly Restaurant



Gandofly Restaurant

الروبيان والاستاكوزا والسّمك لا ينصح بها
للأشخاص الذين يعانون من الحساسية



الجمبريات

السعر الحرارية	كبير	وسط	صغير
535	149.50	138	103.50
477	149.50	138	103.50
477	149.50	138	103.50
362	149.50	138	103.50
352	149.50	138	103.50
424	149.50	138	103.50
878	149.50	138	103.50

جمبري مشوي بالزيت و الليمون

جمبري مشوي بالخلطة

جمبري مشوي مطفي بالثوم

جمبري بالبهار

جمبري مشوي بالزبدة و الليمون و الشبت

جمبري مشوي بالجبنة في الفرن

جمبري صنية صوص الكريمة

الجمبريات



السعر الحرارية	كبير	وسط	صغير
1204	149.50	138	103.50
1270	149.50	138	103.50
---	---	---	80.5
---	---	---	80.5
---	---	---	80.5

جمبري محشي

جمبري بالمايونيز بالفرن

حبار مقلي أصابع

حبار مقلي دواير

حبار مشوي بالخلطة



الشوربات



السعر الحرارية	
426	28.75
426	28.75
426	28.75
348	34.50
232	28.75
260	28.75
320	28.75
238	28.75

شوربة سي فود

شوربة صيامي

شوربة مخلية

شوربة مكس قواقع بيضاء

شوربة جمبري حمراء

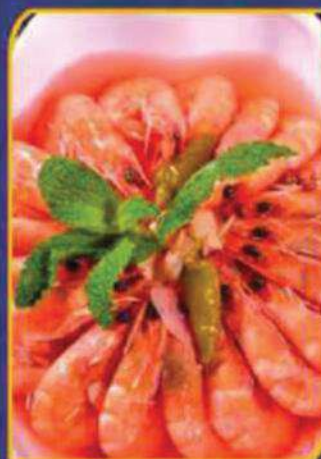
شوربة جمبري بيضاء

شوربة مكس عرايس حماء

شوربة مكس قواقع سادة



مطعم جندوفلا للإفطار والعشاء





الطـواجن

السعرات
الحرارية



السعر

826

40.25

886

40.25

950

40.25

1010

40.25

981

51.75

548

40.25

331

28.75

طاجن جمبري قشطة يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

طاجن جمبري قشطة بالخضار يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

طاجن حبار قشطة يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

طاجن حبار قشطة بالخضار المشكل يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

طاجن مكس جمبري + فيليه + حبار +

جندوفلي + بلح بالقشطة

طاجن كفتة جمبري بالبندورة

طاجن ملوخيصة بالجمبري



الطـواجن



السعرات
الحرارية

423

34.50

495

34.50

483

40.25

547

40.25

537

40.25

569

51.75

324

40.25

طاجن جمبري بالبندورة

طاجن جمبري بالبندورة و البطاطس

طاجن جمبري بالبندورة و الخضار المشكل

طاجن حبار بالبندورة

طاجن فيليه بالبندورة

طاجن مكس حبار + جمبري + فيليه +

جندوفلي + بطاطس

طاجن كاري بالجمبري



المكرونـة

السعرات
الحرارية

475

46

639

51.75

1042

51.75

665

57.50

604

34.50

1180

34.50

552

23

685

40.25

577

28.75

مكرونـة فتتوشيني بالكلوز سادة

مكرونـة فتتوشيني بالكلوز حمراء

مكرونـة فتتوشيني بالكلوز بيضاء يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

تيجاتلي بالقواقع جندوفلي + عرايسي + خضار مشكل

مكرونـة اسبجتي بالسي فود حمراء

مكرونـة اسبجتي بالسي فود بيضاء يحتوي القلي على طليب حسب التماسية

مكرونـة نابلتان سادة حمراء

تيجاتلي سي فود + حبار + جمبري

تيجاتلي جمبري



مطاعم جندوفلي للمأكولات البحرية



Gandofly Restaurant

Gandofly Restaurant

السعرات
الحرارية

الروبيان والاستاكوزا والسّمك لا ينصح بها
للأشخاص الذين يعانون من الحساسية

1466

149.50

مكس لابلاتر جندوفلي

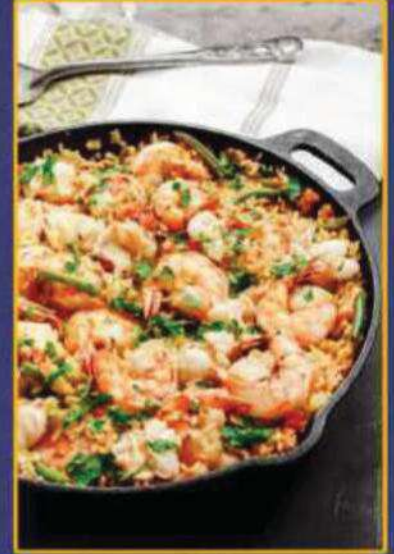


السعرات
الحرارية

103.50

1026

تكس ماكس



السعرات
الحرارية

1295

57.50

مكسكانا سي فود



1551

97.75

بروسكتا سي فود

Gandofly Restaurant



Gandofly

مطاعم جندوفلي
للمأكولات البحرية

Gandofly Restaurant

السعر
الحراري

الروبيان والاسماك والسمك لا يلصق بها
للاشخاص الذين يعانون من الحساسية

1468

97.75

بلاتر جندوفلي



2530

103.50

مدفونة صيادية

السعر
الحراري

فتة سمك

63.25

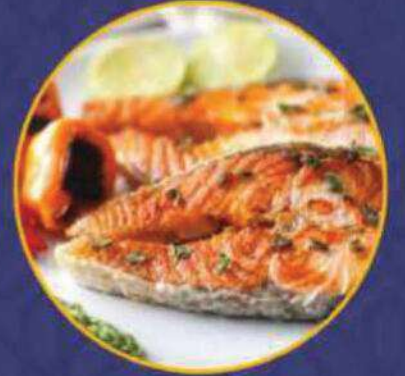
1650



مكس جرل

80.50

1039



فاهيتا مكس

92

1042

Gandofly Restaurant



Gandofly

مطاعم جندوفلي
للمأكولات البحرية

Gandofly Restaurant



القشريات



السعرات
الحرارية

400
400
1200
810
400
800
960

كابوريا مشوية
كابوريا مسلوقة بالخلطة
كابوريا صينية بالقلطة
كابوريا صينية بالبندورة
كابوريا مخليّة
كابوريا مخليّة بالجبنّة و الكرفس
كابوريا بالبشاميل

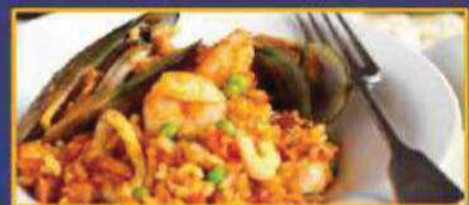
القشريات



السعرات
الحرارية

900
1140
1610
1636

استاكوزا مشوية
استاكوزا بالجبنّة مخليّة
بكلويز مشوي بالخلطة
بكلويز مشوي اسكندراني



القشريات

السعرات
الحرارية

1600
1470
770
934
852
1490
1610
1636
1692
1792

ستاكوزا بالبشاميل
استاكوزا بالفرن بالجبنّة و الكرفس
بلم مشوي بالخلطة
بلم مشوي اسكندراني بالبندورة
بلم مسلوقة بالشوربة الحمراء
بلم مسلوقة بالشوربة و البصل و الكرفس بيضاء
جندوفلي مشوي بالخلطة و الزيت و الليمون
جندوفلي مشوي اسكندراني ببندورة + توم
جندوفلي مسلوقة بالشوربة الحمراء
جندوفلي مسلوقة بالشوربة بيضاء بالكرفس و البصل المفروم

Gandofly

مطاعم جندوفلي
للمأكولات البحرية



مطاعم جندوفلي

Gandofly Restaurant



أسماك بالكيلو

السعرات
الحرارية

2600
1590
1347
2600
1070
1870
1480
2600
1070
1870
1480
1347



شعور مقلي
شعور شوربة بيضاء
شعور جزل زيت و ليمون
هامور مقلي
هامور مشوي شبكة
هامور سنجاري أبيض
هامور سنجاري أحمر
فارس مقلي
فارس مشوي شبكة
فارس سنجاري أبيض
فارس سنجاري أحمر
فارس جزل زيت و ليمون

أسماك بالكيلو

السعرات
الحرارية

2600
1070
1870
1480
2600
1070
1534
2600
1070
1870
1480

شريف مقلي
شريف مشوي شبكة
شريف سنجاري أبيض
شريف سنجاري أحمر
دنيس مقلي
دنيس مشوي ردة
دنيس زيت و ليمون
ناجل مقلي
ناجل مشوي شبكة
ناجل سنجاري أبيض
ناجل سنجاري أحمر



حسب سعر اليوم



السعرات الحرارية

صغير / كبير



٨٠٥

46/23

سندوتش سيفود



٨١٥

46/23

تورتىلا سيفود سندوتش

Gandofly Restaurant



العصائر

جميع أنواع العصائر الفريش
والمتروبات الساخنة - و الباردة - والمياة الغازية



Gandofly Restaurant

MENU



مطاعم جندوفلي للمأكولات البحرية



Gandofly Restaurant