



COLD MEZE STARTERS

كبيس مشكل 23 Various Pickles

A selection of "homemade" pickles (36 Cal / ح.س. ٣٦)

Hommos 21 حمص
ALLERGENS SESAME يحتوي على مسبب للحساسية السمسم
Traditional chickpea dip with sesame paste and olive oil (494 Cal / ح.س. ٤٩٤)

Beiruti Hommos 25 حمص بيروت
ALLERGENS SESAME يحتوي على مسبب للحساسية السمسم
Chickpea dip with whole fava beans, parsley and olive oil (499 Cal / ح.س. ٤٩٩)

Hommos Karam Beirut 29 حمص كرم بيروت
ALLERGENS SESAME يحتوي على مسبب للحساسية السمسم
Hommos and chopped fresh garden vegetables with Lebanese spices (501 Cal / ح.س. ٥٠١)

Moutabbal 23 متبل
ALLERGENS MILK, SESAME يحتوي على مسبب للحساسية حليب، السمسم
Eggplant "baba ghanouj" dip with sesame paste and olive oil (377 Cal / ح.س. ٣٧٧)

Eggplant Salad 27 سلطة باذنجان
Roasted eggplant mixed with fresh vegetables, olive oil and lemon (350 Cal / ح.س. ٣٥٠)

Tabbouleh 25 تبولة
ALLERGENS GLUTEN يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين
Lebanon signature parsley and salad with fresh tomatoes, mint, cracked wheat, olive oil and lemon juice (213 Cal / ح.س. ٢١٣)

Fattoush 27 فتوش
ALLERGENS GLUTEN يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين
A refreshing mix of greens, tomato, sumac and toasted pita croutons (331 Cal / ح.س. ٣٣١)

Oriental Salad 31 سلطة شرقية
Lettuce, tomato, cucumber and herbs dressed in olive oil and lemon (310 Cal / ح.س. ٣١٠)

Arugula (Rocket) Salad 31 سلطة روكا
Rocket leaves with onion, cherry tomatoes, olive oil and lemon (185 Cal / ح.س. ١٨٥)

Stuffed Vine Leaves 29 ورق عنب
Fresh grape leaves filled with a tangy rice mixture (403 Cal / ح.س. ٤٠٣)

Hindbeh 27 هندبة
Cooked dandelion greens topped with caramelized onions served with lemon wedges (414 Cal / ح.س. ٤١٤)

Shanklish 31 شنكليش
ALLERGENS MILK يحتوي على مسبب للحساسية حليب
Sharp goat's cheese served with onion, tomato, green pepper, olive oil and parsley (460 Cal / ح.س. ٤٦٠)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص لشخص



Warm Vine Leaves With Yogurt 31 ورق عنب مع الزبادي بورق زهر الورد
ALLERGENS MILK يحتوي على مسبب للحساسية حليب
Warm vine leaves served with yogurt in rose petal flower (294 Cal / ح. ٢٩٤)

Garlic Labneh 27 لبنه بالثوم
ALLERGENS MILK يحتوي على مسبب للحساسية حليب
Tangy strained yogurt with a hint of garlic topped with olive oil (544 Cal / ح. ٥٤٤)

Stuffed Spicy Eggplant With Yogurt 37 محشي باذنجان حار
Stuffed spicy eggplant served with yogurt in rose petal flower (315 Cal / ح. ٣١٥)

Green Beans 27 لوبية بزيت
Served in a tasty tomato-onion sauce (385 Cal / ح. ٣٨٥)

Okra 27 بامية بزيت
Okra cooked and marinated in olive oil, tomato paste and coriander (385 Cal / ح. ٣٨٥)

Eggplant Mousaqa 27 مصقعة باذنجان
A ratatouille of eggplant, tomato, whole chickpeas and olive oil (418 Cal / ح. ٤١٨)

Mouhamara 29 محمرة
ALLERGENS GLUTEN, WALNUT يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين جوز
A red dip made with bread crumbs, hot peppers, sweet peppers, walnuts and almonds (733 Cal / ح. ٧٣٣)

Beetroot Moutabal 27 شمندر متبل
ALLERGENS MILK, SESAME يحتوي على مسبب للحساسية حليب السمسم
Roasted beetroot, sesame paste, olive oil, lemon juice (652 Cal / ح. ٦٥٢)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص لشخص



WARM MEZE STARTERS

Cheese Rolls 32 رقائق

ALLERGENS GLUTEN, MILK

White cheese with a touch of parsley wrapped in thin dough and fried to perfection (720 Cal / ح. ٧٢٠)

Sambousek 32 سمبوسك

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT

Savory pies stuffed with minced meat (620 Cal / ح. ٦٢٠)

Spinach Fatayer 31 فطائر

ALLERGENS GLUTEN

Pastry triangles filled with a tangy spinach-onion mix (510 Cal / ح. ٥١٠)

Fried Kibbeh 39 كبة مقلية

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT

Crispy meat and cracked wheat shell stuffed with a delicious filling of minced meat and pine nuts (735 Cal / ح. ٧٣٥)

Mixed Savory Pies 35 معجنات مشكّلة

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT, MILK

(682 Cal / ح. ٦٨٢)

Meat And Pine Nuts Hommos 33 حمص مع اللحم والصنوبر

ALLERGENS SESAME, PINE NUT

Chickpea hommos topped with minced meat and fried pine nuts (662 Cal / ح. ٦٦٢)

Fried Potatoes 15 بطاطا مقلية

Authentic French-fried potatoes (730 Cal / ح. ٧٣٠)

Spicy Potatoes 29 بطاطا حرة

Mouth-watering potato cubes fried with a piquant spice, coriander and garlic (382 Cal / ح. ٣٨٢)

Makanek 37 مقانق

ALLERGENS PINE NUT

"Homemade" baby sausages (1063 Cal / ح. ١٠٦٣)

Sojok 37 سجق

"Homemade" spicy sausages (1075 Cal / ح. ١٠٧٥)

Chicken Liver 37 سودة دجاج

Quality chicken liver sautéed in pomegranate syrup (471 Cal / ح. ٤٧١)

Filet Ras Asfour 45 فيليه راس عصفور

Finely diced filet of lamb with lemon and garlic (582 Cal / ح. ٥٨٢)

Hommos Fatteh 37 فتّة حمص

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT, MILK, SESAME

Chickpea-yogurt dish with authentic pita bread croutons, sautéed pine nuts, ghee and a hint of garlic (1082 Cal / ح. ١٠٨٢)

Hommos Eggplant Fatteh 39 فتّة حمص مع باذنجان

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT, MILK, SESAME

Chickpeas, eggplant and minced meat with pita croutons in yogurt and a bit of garlic, topped with ghee and pine nuts (1193 Cal / ح. ١١٩٣)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT

الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص



Chicken Fatteh 39

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT, MILK, SESAME

Our hearty hommos fatteh with tender chicken pieces (1075 Cal / ح. ١٠٧٥)

Shrimps Fatteh 53

ALLERGENS CRUSTACEANS (SHRIMP) GLUTEN, PINE NUT, MILK, SESAME

Sautéed marinated shrimps, yogurt with pita bread and minced

Chich Barak Fatteh 39

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT, MILK, SESAME

Chich barak, chickpeas, pita bread, yogurt, minced

Mini Kibbeh With Cherry 43

ALLERGENS GLUTEN, PINE NUT

Mini kibbeh stuffed with minced meat in cherry

Grilled Halloumi Cheese 39

ALLERGENS MILK

Grilled halloumi cheese with marinated tomatoes and an olive salad (773 Cal / ح. ٧٧٣)

فتة دجاج

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حبوب الصنوبر، حليب، السمسم

(1075 Cal / ح. ١٠٧٥)

فتة روبيان

يحتوي على مسبب للحساسية قشريات (قريدس)، الفولتين، حبوب الصنوبر، حليب، السمسم

(1044 Cal / ح. ١٠٤٤)

فتة شيش برك

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حبوب الصنوبر، حليب، السمسم

(1152 Cal / ح. ١١٥٢)

كبة صغيرة بالكرز

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حبوب الصنوبر

(1002 Cal / ح. ١٠٠٢)

جبنة حلوم مشوية

يحتوي على مسبب للحساسية حليب

(773 Cal / ح. ٧٧٣)

SOUPS

Lentil Soup 21

ALLERGENS CELERY, GLUTEN, SOYA, EGG, MILK

(330 Cal / ح. ٣٣٠)

Vegetable Soup 21

ALLERGENS CELERY, GLUTEN, SOYA, EGG, MILK

(105 Cal / ح. ١٠٥)

Cream Of Chicken Soup 21

ALLERGENS CELERY, GLUTEN, SOYA, EGG, MILK

(395 Cal / ح. ٣٩٥)

Chicken Mushroom Soup 23

ALLERGENS CELERY, GLUTEN, SOYA, EGG, MILK

(348 Cal / ح. ٣٤٨)

شوربة عدس

يحتوي على مسبب للحساسية كرفس، الفولتين، فول الصويا، بيض، حليب

(330 Cal / ح. ٣٣٠)

شوربة خضرة

يحتوي على مسبب للحساسية كرفس، الفولتين، فول الصويا، بيض، حليب

(105 Cal / ح. ١٠٥)

شوربة كريمة مع دجاج

يحتوي على مسبب للحساسية كرفس، الفولتين، فول الصويا، بيض، حليب

(395 Cal / ح. ٣٩٥)

شوربة دجاج مع فطر

يحتوي على مسبب للحساسية كرفس، الفولتين، فول الصويا، بيض، حليب

(348 Cal / ح. ٣٤٨)

SEAFOOD DELIGHTS

Grilled Jumbo Shrimps 87

ALLERGENS CRUSTACEANS (SHRIMP) SOYA

Large shrimps grilled and served with two kinds of sauce (233 Cal / ح. ٢٣٣)

Baby Hamour 79

ALLERGENS FISH, MILK

Small hamour fish served with special sauce (381 Cal / ح. ٣٨١)

Salmon Filet 76

ALLERGENS FISH

Grilled salmon with steamed vegetables and virgin olive oil (495 Cal / ح. ٤٩٥)

Shrimp Provencale 55

ALLERGENS CRUSTACEANS (SHRIMP)

Shrimps served Provençale or breaded (245 Cal / ح. ٢٤٥)

روبيان مشوي

قشريات (قريدس)، فول الصويا

(233 Cal / ح. ٢٣٣)

سمك بايبي هامور

يحتوي على مسبب للحساسية سمك، حليب

(381 Cal / ح. ٣٨١)

فيليه سلمون

يحتوي على مسبب للحساسية سمك

(495 Cal / ح. ٤٩٥)

روبيان بروفنسال

يحتوي على مسبب للحساسية قشريات (قريدس)

(245 Cal / ح. ٢٤٥)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)

بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT

الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.

يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص



Try our House Specialty

ALLERGENS GLUTEN, SOYA, EGG, MILK, CELERY, PINE NUT
Oriental Rice with Lamb Baked in a Puff Pastry
or ask your waiter about our daily dish

تذوّق من تخصصنا

55 يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، فول الصويا، بيض، كرفس، حبوب الصنوبر
أرز شرقي مع لحم خروف مخبوز في فطيرة
أو اسأل النادل عن الصحن اليومي

CHARGRILLED SPECIALTIES

Shish Taouk 59

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Grilled marinated chicken pieces on skewers (623 Cal / ح. ٦٢٣)

Whole Boneless Chicken 69

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

A whole de-boned chicken grilled the Lebanese way (844 Cal / ح. ٨٤٤)

Chicken Kabab 59

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Minced chicken breast with special herbs (640 Cal / ح. ٦٤٠)

Grilled Meat 67

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Grilled boneless pieces of tender meat (703 Cal / ح. ٧٠٣)

Grilled Spicy Meat 69

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Our grilled pieces with a hot sauce done "Tirbali" style (723 Cal / ح. ٧٢٣)

Lamb Cutlets 71

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Grilled delicate lamb cutlets (626 Cal / ح. ٦٢٦)

Spicy Lamb Cutlets 73

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Our excellent lamb cutlets marinated in a hot sauce "Tirbali" style (659 Cal / ح. ٦٥٩)

Kabab 57

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Grilled lamb mince served on skewers (830 Cal / ح. ٨٣٠)

Karam Kabab 65

ALLERGENS GLUTEN (BREAD) MILK, PISTACHIO

Kabab stuffed with melted cheese and pistachios, served with grilled tomatoes and grilled potatoes (980 Cal / ح. ٩٨٠)

Khesh Khash Kabab 63

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

Delicately spiced lamb mince with a hint of garlic in a grilled-tomato sauce (732 Cal / ح. ٧٣٢)

Kabab Antabli 63

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

A rich kabab dish made with green bell pepper, eggplant and a special mix of herbs (748 Cal / ح. ٧٤٨)

Eggplant Kabab 63

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

A delicious combination of meat and eggplant (792 Cal / ح. ٧٩٢)

Kabab In Yogurt 63

ALLERGENS GLUTEN (BREAD) MILK, PINE NUT

Served with toasted pita bread in a garlic-yogurt base (740 Cal / ح. ٧٤٠)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT

الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الإحتياجات الفردية من السعرات الحرارية من شخص لشخص



Kabab With Cherry 69 كباب بالكرز

ALLERGENS PINE NUT

Sautéed kabab balls in cherry sauce and pine nuts (530 Cal / ٥٣٠ س.ج)

Arayess 59 عرايس

ALLERGENS GLUTEN

Crispy buttered pita stuffed and baked with minced meat and parsley (605 Cal / ٦٠٥ س.ج)

Mixed Grill 81 مشاوي مشكّلة

ALLERGENS GLUTEN (BREAD)

A sumptuous assortment of grilled meats (827 Cal / ٨٢٧ س.ج)

يحتوي على مسبب للحساسية حبوب الصنوبر

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين (خبز)

DESSERTS

Ashta With Honey 33 قشطة بالعسل

ALLERGENS MILK, NUTS, PISTACHIO

Lebanese-style clotted cream topped with honey and almonds (576 Cal / ٥٧٦ س.ج)

Halawet El Jiban 31 حلاوة الجبن

ALLERGENS GLUTEN, MILK, PISTACHIO

Lebanese-style dessert of clotted cream wrapped in a sweet cheese and semolina dough (408 Cal / ٤٠٨ س.ج)

Othmalieh 29 عثمالية

ALLERGENS GLUTEN, MILK, PISTACHIO

Arabic clotted cream between two layers of toasted vermicelli crust served with orange-blossom syrup (794 Cal / ٧٩٤ س.ج)

Ghazalye 35 غزلية

ALLERGENS GLUTEN, MILK

Mouhalabieh, ghazal, Lotus biscuit crust with caramel sauce (680 Cal / ٦٨٠ س.ج)

Mixed Baklava 31 بقلابة

ALLERGENS GLUTEN, NUTS, PISTACHIO

Assorted plate of baklavas made with paper-thin dough and various fine nuts (779 Cal / ٧٧٩ س.ج)

Umm Ali 31 أم علي

ALLERGENS GLUTEN, MILK, NUTS, ALMOND, PISTACHIO

An eastern creamy version of bread pudding with nuts, milk and sweet bread (725 Cal / ٧٢٥ س.ج)

Knefe Nabolsiya 34 كنافة نابلسية

ALLERGENS GLUTEN, MILK, PISTACHIO

A delicious homemade dessert with cheese between two layers served with ashta ice cream scoop (532 Cal / ٥٣٢ س.ج)

يحتوي على مسبب للحساسية حليب، المكسرات (الفستق)

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حليب، الفستق

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حليب، الفستق

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حليب

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، المكسرات (الفستق)

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حليب، المكسرات (اللوز، الفستق)

يحتوي على مسبب للحساسية الفولتين، حليب، الفستق

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص



Fruit Platter 35 فواكه

A variety of fresh, succulent fruits in season (440 Cal / ح. ٤٤٠)

Ashta Bil Ashta 35 قشطة بالقشطة

ALLERGENS MILK, PISTACHIO

يحتوي على مسبب للحساسية حليب الفستق

Ashta ice cream topped with Strawberry jam and fresh ashta (770 Cal / ح. ٧٧٠)

COLD BEVERAGES

Lebanese Mineral Water Small 7 مياه معدنية لبنانية (صغيرة)

(0 Cal / ح. ٠)

Lebanese Mineral Water Large 10 مياه معدنية لبنانية (كبيرة)

(0 Cal / ح. ٠)

Soft Drink 6 مشروبات غازية

(151 Cal / ح. ١٥١)

Sparkling Water Small 11 مياه غازية (صغيرة)

(0 Cal / ح. ٠)

Sparkling Water Large 15 مياه غازية (كبيرة)

(0 Cal / ح. ٠)

Saudi Cocktail Pitcher 51 سعودي كوكتيل (إبريق)

(705 Cal / ح. ٧٠٥)

Saudi Cocktail Glass 18 سعودي كوكتيل (كأس)

(220 Cal / ح. ٢٢٠)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص



HOT BEVERAGES

Espresso 17 إسبريسو
(2 Cal / ح.س. ٢)

Turkish Coffee 15 قهوة تركية
(2 Cal / ح.س. ٢)

White Coffee 15 قهوة بيضاء
(8 Cal / ح.س. ٨)

Cafe Latte 21 قهوة بالحليب
ALLERGENS MILK يحتوي على مسبب للحساسية حليب
(94 Cal / ح.س. ٩٤)

Tea 15 شاي
(2 Cal / ح.س. ٢)

Cappuccino 21 كابوتشينو
ALLERGENS MILK يحتوي على مسبب للحساسية حليب
(165 Cal / ح.س. ١٦٥)

Arabic Coffee 21 قهوة عربية
(31 Cal / ح.س. ٣١)

FRESH JUICES

Carrot (37 Cal) / Orange (189 Cal) 17 - 17 جزر / برتقال (١٨٩ ح.س.)
Lemonade With Mint (77 Cal) / Apple (261 Cal) 21 - 17 ليمونادة بالنعناع / تفاح (٢٦١ ح.س.) / شمام (١٠٥ ح.س.)
Honey Melon (105 Cal) / Watermelon Juice (120 Cal) 19 عصير البطيخ (١٢٠ ح.س.) / فراولة (١٧٦ ح.س.) / أناناس (٧٦ ح.س.)
Strawberry (176 Cal) / Pineapple (76 Cal) / Mango (275 Cal) 17 مانجو (٢٧٥ ح.س.)

Pomegranate Juice 21 عصير رمان
(782 Cal / ح.س. ٧٨٢)

Lemonade Juice 19 ليمونادة
(73 Cal / ح.س. ٧٣)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص



COCKTAILS

Rainbow Cocktail 23 كوكتيل راينبو

Mango, Strawberry And Mixed Berries (200 Cal)

مانجو، فراولة، توت (٢٠٠ س.ح)

Pina Colada 23 بينا كولادا

Fresh Pineapple Juice, Fresh Orange Juice, Coconut Milk (246 Cal)

حليب بجوز الهند، عصير أناناس طازج، عصير برتقال طازج (٢٤٦ س.ح)

BEER

BEER 11 بيرة باربيكان

(219 Cal / ٢١٩ س.ح)

Some foods may contain allergens (Mentioned under allergic dishes)
بعض الاطعمة قد تحتوي على مسببات للحساسية (مذكور تحت الاطباق للحساسية)

Prices above include VAT
الأسعار أعلاه تشمل الضريبة على القيمة المضافة

Adults require an average of 2,000 calories daily. Individual requirements vary from one person to another.
يحتاج البالغون إلى ٢٠٠٠ سعر حراري في المتوسط يوميا، وقد تختلف الاحتياجات الفردية من الأسعار الحرارية من شخص لشخص