فرسان
- كتشن -
FORSAN KITCHEN
بيت خبراء الشواء
The House of Grill Experts

Nutritional facts, Salt & Sodium quantities per average serving size

الحقائق الغذائيه وكميات الملح والصوديوم لمتوسط حجم الحصة

Menu Items أصناف القائمه	Black Angus Rib-eye Platter طبق ريب آي بلاك أنجوس		Black Angus Tenderloin Steak Platter طبق ستيك لحم أنجوس تندرلوين أسود		Lamb Rack Platter صحن ريش غنم		Mixed Grill Platter صحن مشاوي مشكلة		Lamb Awsal Platter صحن اوصال غنم		Meat Kofta Platter صحن كفتة لحم		Chicken Kofta Platter صحن كفتة دجاج		Chicken Shistawook Platter صحن شيش طاووق		Meat Kofta with Cheese Sandwich سندويتش كفتة لحم بالجبن		Gourmet Burger برجر جورميه		Meat Kofta Sandwich (Arabic Bread) ساندوتش كفتة لحم - خبز عربي		Meat Kofta Sandwich (Potato Bread) ساندوتش كفتة لحم - خبز البطاطس		Chicken Shistawook Sandwich (Arabic Bread) ساندوتش شيش طاووق - خبز عربي	
	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية
Calories (kcal) - السعرات الحرارية (كيلو كالوري)	832		483		882		846		613		831		772		690		514		723		295		389		305	
Protein (g) - البروتين (جرام)	52	104%	48	97%	48	97%	65	130%	41	81%	43	86%	40	80%	42	83%	28	57%	35	70%	18	36%	20	39%	23	46%
Total Fat (g) - إجمالي الدهون (جرام)	50	72%	15	21%	50	72%	30	43%	15	21%	35	50%	34	48%	16	22%	27	39%	42	61%	13	20%	18	28%	11	17%
Saturated Fat (g) - الدهون المشبعة (جرام)	24	119%	7	33%	24	121%	12	61%	6	29%	16	81%	10	51%	4	22%	15	74%	19	95%	6	31%	8	40%	2	12%
Trans Fat (g) - الدهون المتحولة (جرام)	2		0		0		1		0		1		0		0		0		0		0		1		0	
Cholesterol (mg) - الكوليسترول (ملجرام)	113	38%	82	27%	168	56%	96	32%	46	15%	85	28%	160	53%	96	32%	33	11%	59	20%	43	14%	40	13%	41	14%
Carbohydrates (g) - الكربوهيدرات (جرام)	43	16%	39	15%	59	23%	79	30%	79	30%	86	33%	77	30%	95	37%	38	15%	51	19%	26	9%	37	12%	28	9%
Fiber (g) - الألياف (جرام)	6	21%	4	14%	14	50%	17	61%	12	43%	20	71%	8	29%	9	32%	5	18%	6	21%	2	8%	3	12%	3	12%
Total Sugars (g) - إجمالي السكريات (جرام)	9	10%	9	10%	8	9%	8	9%	10	11%	7	8%	11	12%	11	12%	5	6%	8	9%	2	2%	4	4%	2	2%
Added Sugars (g) - السكريات المضافة (جرام)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Salt (g) - ملح (جرام)	1.59		1.38		4		4.2		3.71		4		4.8		3.6		2		3		1.61		2.08		1.12	
Sodium (mg) - الصوديوم (ملجرام)	428	18%	417	17%	999	42%	1138	47%	807	34%	1035	43%	1036	43%	593	25%	892	37%	1139	47%	646	27%	834	35%	449	19%

Menu Items أصناف القائمه	Lamb Awsal Sandwich (Arabic Bread) ساندوتش اوصال غنم - خبز عربي		Lamb Awsal Sandwich (Potato Bread) ساندوتش اوصال غنم - خبز بطاطس		Chicken Kofta Sandwich (Arabic Bread) ساندوتش كفتة دجاج - خبز عربي		Chicken Kofta Sandwich (Potato Bread) ساندوتش كفتة دجاج - خبز بطاطس		French Fries بطاطس مقلية		Hummus حمص		Mutabbal متبل		Tabbouleh تبولة		Meat Rice Balls كرات ارز باللحم		Meat Kibbeh كبة لحم		Meat Kofta with Cheese كفتة بالجبن		Chicken Shistawook Sandwich (Potato Bread) ساندوتش شيش طاووق - خبز عربي	
	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية
Calories (kcal) - السعرات الحرارية (كيلو كالوري)	245		334		316		381		362		313		264		178		378		551		556		358	
Protein (g) - البروتين (جرام)	19	38%	23	47%	20	40%	23	45%	4	9%	11	23%	8	16%	3	6%	17	34%	23	46%	43	86%	25	49%
Total Fat (g) - إجمالي الدهون (جرام)	7	10%	11	16%	14	22%	17	26%	19	27%	8	12%	9	13%	9	14%	17	26%	21	30%	39	60%	13	21%
Saturated Fat (g) - الدهون المشبعة (جرام)	2	12%	3	17%	4	19%	4	22%	7	33%	2	10%	2	11%	2	10%	7	37%	7	35%	25	125%	3	15%
Trans Fat (g) - الدهون المتحولة (جرام)	0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		1		0	
Cholesterol (mg) - الكوليسترول (ملجرام)	134	45%	49	16%	42	14%	56	19%	0	0%	31	10%	0	0%	23	8%	50	17%	32	11%	41	14%	38	13%
Carbohydrates (g) - الكربوهيدرات (جرام)	27	9%	36	12%	27	9%	35	12%	44	17%	49	19%	38	15%	21	7%	40	13%	67	26%	9	3%	35	12%
Fiber (g) - الألياف (جرام)	3	12%	4	16%	2	8%	4	16%	4	16%	9	34%	1	3%	1	4%	1	4%	14	50%	5	20%	4	16%
Total Sugars (g) - إجمالي السكريات (جرام)	3	3%	4	4%	2	2%	3	3%	0	0%	2	2%	2	2%	7	8%	2	2%	14	16%	2	2%	2	2%
Added Sugars (g) - السكريات المضافة (جرام)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Salt (g) - ملح (جرام)	1		1.65		1.61		2.06		2		2		2		0.93		2		3		3		1.5	
Sodium (mg) - الصوديوم (ملجرام)	444	19%	663	28%	646	27%	826	34%	552	23%	617	26%	605	25%	374	16%	668	28%	886	37%	1196	50%	601	25%

Menu Items أصناف القائمه	Extra Forsan Classic Burger Sauce صوص برجر فرسان		Extra Tahina Sauce طحينة		Extra Garlic Mayo Sauce ثوم		Extra American Cheese جبنة أمريكية		Pepsi 360 Ml can بيبسي		Diet Pepsi 360 ML can دايت بيبسي		7 Up 360 ML can سفن أب		Diet 7 Up 360 Ml can دايت سفن أب		Mirinda Orange 360 ML can ميرندا برتقال		Mountain Dew 360 ML can ماونتن ديو		Mirinda citrus 360 ML can ميرندا حمضيات		Aquafina Bottled Water 500 ml ماء اكوافينا 500مل	
	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية	Per serving لكل وجبة	% Daily Value القيمة اليومية
Calories (kcal) - السعرات الحرارية (كيلو كالوري)	71		46		107		50		151		1		157		6		191		171		173		0	
Protein (g) - البروتين (جرام)	1	1%	2	4%	0	0%	2	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total Fat (g) - إجمالي الدهون (جرام)	7	10%	4	6%	9	13%	4	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Saturated Fat (g) - الدهون المشبعة (جرام)	1	5%	1	5%	2	10%	2	10%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Trans Fat (g) - الدهون المتحولة (جرام)	0		0		0		0		0	0%	0		0		0		0		0		0		0	
Cholesterol (mg) - الكوليسترول (ملجرام)	0	0%	0	0%	0	0%	1	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Carbohydrates (g) - الكربوهيدرات (جرام)	2	1%	1	0%	6	2%	1	0%	40	15%	0	0%	40	15%	0	0%	50	19%	43	17%	43	17%	0	0%
Fiber (g) - الألياف (جرام)	1	4%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0		0	0%	0	0%
Total Sugars (g) - إجمالي السكريات (جرام)	1	1%	0	0%	0	0%	1	1%	40	44%	0	0%	40	44%	0	0%	50	56%	43	48%	43	48%	0	0%
Added Sugars (g) - السكريات المضافة (جرام)	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	40	79%	0	0%	40	79%	0	0%	50	101%	43	86%	43	86%	0	0%
Salt (g) - ملح (جرام)	0		0		0		0.24		0		0		0		0		0		0		0		0	
Sodium (mg) - الصوديوم (ملجرام)	144	6%	40	2%	73	3%	99	4%	36	2%	72	3%	83	3%	83	3%	47	2%	54	2%	54	2%	20	1%

The percentage of daily requirement for Nutrients per serving is based on a 2000 calorie diet

تعتمد النسبة المئوية للاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية لكل وجبة على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية