

# هيتينا

مطعم يوناني يعكسُ نمط حياة الجزيرة  
اليونانية، وزوايا مدنها المليئة بالحياة.

## المقبلات

## أطباق المزة الساخنة

55	رقائق الكوسية قرع، جينة الفيتا وتغميسة النعناع (ج) - 250 سعرة حرارية
95	جينة التلاجاني المشوية قضيبي، جبلي الليمون المكرمل والفسق (ج) - 371 سعرة حرارية
55	بيتا كيا تشكيلة من الفطائر الصغيرة المحضرة محلياً مع السبانخ والجبن (ج) - 241 سعرة حرارية
95	مبار (حبتين) توم معمر وصلصة الليمون الحامض (ج) - 137 سعرة حرارية
175	روبيان ساجانكي طماطم، جينة الفيتا والأعشاب (ج) - 321 سعرة حرارية
65	كالاماراكيا حبار مقلي وصلصة الفلفل الحلو (ج) - 158 سعرة حرارية
95	مسقعة لحم غنم مفروم، باذنجان، كوسا، جينة الجراميرا مع صلصة الطماطم المدخن (ج) - 130 سعرة حرارية
165	كيفتيدس لحم وافيو، جينة هومرز الثلاثية وتغميسة الخرشوف بالكماة (ج) - 149 سعرة حرارية

### قائمة هيلينيك للتذوق و المشاركة

للحوم المحددة SAR 245 | المأكولات البحرية SAR 265

تم تصميم قائمتنا للمشاركة مع 2، 4، أو 6 أشخاص  
السعر محدد لكل شخص  
الرجاء الطلب من أعضاء فريقنا لمزيد من المعلومات

## أطباق هيلينيك المميزة

595	سمك القاروص المطبوخ بالملح وصلصة التسليدي طماطم، زيتون كالاماتا، زبيب، نبات الكبر، وزيت الزيتون بالأعشاب (ج) - 158 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)
360	معكرونة لسان العصفور بالمأكولات البحرية ريحان، طماطم والشمرة (ج) - 160 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)
165	دجاج بالليمون قسطع دجاج ممتلئ بالليمون مع صلصة الكماة (ج) - 82 سعرة حرارية
225	كليفتيكو لحم ضأن مطهو على نار هادئة، خضروات مشكلة، وجينة كيفالونيري (ج) - 272 سعرة حرارية

45	خبز هيلينيك بالزيتون المميز خبز من كيمولوس، رغيف الخروب (بالوز)، تشكيلة من الزيتون اليوناني (ن) (ج) - 492 سعرة حرارية*
95	شورية كاكافيا مبار، روبيان، خضروات موسمية، أصابع الليمون، رغوة الأسماك الصدفية (ج) - 353 سعرة حرارية

## السلطات والمزات الباردة

75	سلطة البطيخ وجينة الفيتا بطيخ مضغوط، عنب أبيض، جينة فيتا، نعناع، صلصة خيار، شمام وهلايبينو (ن) (ج) - 162 سعرة حرارية
85	سلطة هيلينيك الخضراء طماطم، فلفل رومي، بصل، نبات الكبر، زيت الزيتون، موس جينة الفيتا والأوريجانو (ن) (ج) - 178 سعرة حرارية
75	سلطة الباذنجان باذنجان مدخن، فلفل رومي أحمر، صلصة الطحينة، بصل مقلي وحبوب الصنوبر (ن) (ج) - 35 سعرة حرارية
85	سلطة أوميغا بذور الكتان، بذور الشيا، كينوا، حمضيات، جوز، فطر المبار الملكي، رمان وأوراق السبانخ (ن) (ج) - 154 سعرة حرارية
95	أخطبوط كسيداتو الأخطبوط المتبل، الشمندر وصلصة الأعشاب 121 سعرة حرارية
95	سمك القاروص المتبل حمضيات، يقطين، فلفل ورقائق زهرة اللوتس 270 سعرة حرارية

## التغميسات التقليدية

50	تاراموسولاتا الأبيض والأسود بطارخ، حبر الحبار، بوتارجا وزيت الزيتون 540 سعرة حرارية
55	فول سانتوريني الفول الأصفر الساخن، الكما الأسود، بصل مكرمل ونبات الكبر (ن) - 315 سعرة حرارية
75	تجربة الترازيني زيادي يوناني، توم، خيار، نعناع، شمندر والأفوكادو (ن) (ج) - 213 سعرة حرارية
45	حمص البحر المتوسط حمص، أعشاب والسماق (ن) - 145 سعرة حرارية

نوصي بالاستمتاع بالتغميسات مع خبز بيتا المشوي  
مقابل 12 ريال سعودي.

جميع الأسعار المكتوبة بالريال السعودي وتشمل 15% قيمة الضريبة المضافة.

(ج) الحليب ومشتقاته، (ج) جلوتين، (ن) نباتي.

## الأطباق الرئيسية

فيليه السمك الأحمر المشوي  
صلصة الليمون والأعشاب  
145 سعرة حرارية

فيليه الهامور المشوي  
صلصة الليمون والأعشاب  
177 سعرة حرارية

روبان النمر العملاق المشوي  
مغطى بصلصة الطماطم والليمون والبطارخ  
78 سعرة حرارية

كر كند بطريقة فريكاسي  
فطر بورسيبي، جواهر الخس، بصل أخضر وجبنة الجرافيرا  
128 سعرة حرارية

دجاج سوفلا  
مشوي في أسياخ على الفحم والخضروات  
210 سعرة حرارية

لحم خروف سوفلاكيا  
لحم خروف مشوي على الذهب، خبز بيتا بالذرة المشوية، صلصة  
زيادي، طماطم حارة، بصل مخمل وسلطة يونانية  
296 سعرة حرارية

شرائح لحم الخروف المشوية  
الباذنجان المدخن المهروس، ليمون، إكليل الجبل، ملح البحر من ماني  
(ج) - 315 سعرة حرارية

ستيك لحم الضلع واغيو +9  
مشوي على الحطب، مرق اللحم وكونفيت الطماطم، ربحان وزيتون كالاماتا  
(ج) - 270 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)

## الأطباق الجانبية

باستا التراهاناس بالشمندر  
مكرونة القمح المفتتة، ليمون، شمندر والثوم المعمر  
(ن) - 371 سعرة حرارية

أرز بالأعشاب  
أرز باسمين على البخار مع الأعشاب  
(ن) - 98 سعرة حرارية

البطاطا الفبرصية  
بطاطا فبرصية مقوية، مع رشة من ملح البحر، كريمة الكمأة  
والأوريغانو الحاف  
298 سعرة حرارية

هليون مشوي  
(ن) - 27 سعرة حرارية

## سوق المأكولات البحرية

سوق المأكولات البحرية بحضّر بشكل يومي ليمنك تجربة طازجة،  
تباع التشكيلة المتوفرة بالكيلو بسعر السوق.  
تباع جميع الأصناف حسب توفرها.

205 الروبيان الأحمر  
96 سعرة حرارية

520 جراد البحر الشوكي  
349 سعرة حرارية

395 سمك القاروص  
148 سعرة حرارية

360 السمك الأحمر  
110 سعرة حرارية

395 سمك الشبوط  
100 سعرة حرارية

385 الهامور  
92 سعرة حرارية

595 سمك الترس  
97 سعرة حرارية

180 1/2 دزينة  
مع صلصة الزعفران  
114 سعرة حرارية

جميع المأكولات البحرية مشوية على الفحم  
وتقدم مع:

صلصة الليمون وزيت الزيتون  
صلصة المأكولات البحرية (ج)  
بقدونس، فلفل حلو، وصلصة نبات الكبر

### منتجاتنا قد تحتوي على مسببات الحساسية

نرجو إبلاغنا بأي طلبات غذائية خاصة أو فيما  
كنت مصابًا بأية حساسية

\*يعتمد حساب السعرات الحرارية على حصة  
100 غرام أو 100 مل.

جميع الأسعار المكتوبة بالريال السعودي وتشمل 15% قيمة الضريبة المضافة.

(ج) الحليب ومشتقاته، (ج) جلوتين، (ن) نباتي.