

# هيتينا

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

## المقبلات

75	الفتة المقرمشة (جديد) فتة مقرمشة، صلصة الطماطم الحارة و جل الكمكوات (ج) - 400 سعرة حرارية	35	خبز هيلينيك بالزيتون المميز خبز من كيمولوس، رغيف الخروب (بالحوز)، تشكيلة من الزيتون اليوناني (ن) - 492 سعرة حرارية*
85	جينة تلاغاني المشوي قطايف الليمون والفسق المطهدة (ج) - 371 سعرة حرارية	45	شورية الدجاج الحامضة (جديد) النوم و الليمون (ج) - 180 سعرة حرارية*
55	بيتاكيا تشكيلة من القطايف الصغيرة المحضرة محلياً مع السبانخ والجبن (ج) - 241 سعرة حرارية		
85	محار (حيتين) نوم معمر وصلصة الليمون الحامض (ج) - 137 سعرة حرارية	110	سلطة الفا الروبيان (جديد) كينوا، روبيان، بندق، جل الليمون، هريس القرع و صلصة عسل (ن) - 300 سعرة حرارية
155	روبيان ساجانكي طماطم، جينة الفيتا والأعشاب (ج) - 321 سعرة حرارية	85	سلطة هيلينيك الخضراء طماطم، فلفل رومي، بصل، نبات الكبر، زيت الزيتون، موس جينة الفيتا والأوريغانو (ن) - 178 سعرة حرارية
65	كالاماراكيا حبار مقلي وصلصة الفلفل الحلو (ج) - 158 سعرة حرارية	70	سلطة الباذنجان باذنجان مدخن، فلفل رومي أحمر، صلصة الطحينة، بصل مقلي وحبوب الصنوبر (ن) - 35 سعرة حرارية
95	مسقعة لحم غنم مفروم، باذنجان، كوسا، جينة الجرافيرا مع صلصة الطماطم المدخن (ج) - 130 سعرة حرارية	85	سلطة أوميغا بذور الكتان، بذور الشيا، كينوا، حمضيات، جوز، فطر المحار الملكي، رمان وأوراق السبانخ (ن) - 154 سعرة حرارية
145	هيلينيك سلايدرز (جديد) لحم واطنو، موس فيتا المرى و الطماطم (ج) - 1149 سعرة حرارية	115	أخطبوط كسيداتو (جديد) الأخطبوط المتبل، موس تاراماس فيليه البرتقال، وصلصة لادوليمونو 121 سعرة حرارية

## قائمة هيلينيك للتذوق و المشاركة

اللحوم 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

540	سمك القاروص المطبوخ بالملح وصلصة التسليدي طماطم، زيتون كالاماتا، زبيب، نبات الكبر، وزيت الزيتون بالأعشاب (ج) - 158 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)	55	فافا من سانتوريني فاصوليا صفراء دافئة، فقع أسود، بصل مكرمل ونبات الكبر (ن) - 315 سعرة حرارية
340	معكرونة لسان العصفور بالمأكولات البحرية ريحان، طماطم والشمر (ج) - 160 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)	75	صينية هيلينيك للغمس (جديد) حمص البحر المتوسط، كلاسيك تراتزني، جينة فيتا حارة يقدم مع خبز بيتا المشوي. (ن) - 213 سعرة حرارية خبز بيتا المشوي مقابل 12 ريال سعودي.
165	دجاج بالليمون قطع دجاج متبل بالليمون مع صلصة الكمأة (ج) - 82 سعرة حرارية		
205	كليفتكو لحم ضأن مطهو على نار هادئة، خضروات مشكلة، وجينة كيفالوتيري (ج) - 272 سعرة حرارية		

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

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

## الأطباق الرئيسية

## سوق المأكولات البحرية

155	فيليه السمك الأحمر المشوي صلصة الليمون والأعشاب 145 سعرة حرارية
145	فيليه الهامور المشوي صلصة الليمون والأعشاب 177 سعرة حرارية
180	روبيان النمر العملاق المشوي مغطى بصلصة الطماطم والليمون والبطارخ 78 سعرة حرارية
255	معكرونة الكركند (جديد) اللويستر ، الحساء وعشب الليمون 128 سعرة حرارية
125	دجاج سوفلا مشوي في أسياخ على الفحم والخضروات 210 سعرة حرارية
145	لحم خروف سوفلاكيا لحم خروف مشوي على الذهب، خبز بيتا بالذرة المشوية، صلصة زبادي، طماطم حارة، بصل مخمل وسلطة يونانية 296 سعرة حرارية
240	شريحة لحم خاصرة السيرليون (جديد) بحجم 280 غرام ، بطاطا نفية بجينة الكمأة ، مرق مع كونفيت الطماطم (متالي للمشاركة) 800 - سعرة حرارية
275	مزة هيلينيك المشوية (جديد) لحم خروف، دجاج سوفلاكي ، كباب ، صلصات تقليدية (متالي للمشاركة) (ج) - 270 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)
635	ستيك لحم الضلع واغيو +9 مشوي على الحطب، مرق اللحم وكونفيت الطماطم، ريحان وزيتون كالاماتا (ج) - 270 سعرة حرارية (طبق للمشاركة)

## الأطباق الجانبية

115	فطر تراخانوتو (جديد) معكرونة القمح الكريمة ، فطر بورسيني (ج) - 371 سعرة حرارية (متالي ل 2)
45	أرز بالأعشاب أرز ياسمين على البخار مع الأعشاب (ن) - 98 سعرة حرارية
45	البطاطا القبرصية بطاطا قبرصية مقلية، مع رشه من ملح البحر، كريمة الكمأة والأوريغانو الجاف 298 سعرة حرارية
45	هليون مشوي (ن) - 27 سعرة حرارية
55	بطاطا حارة (جديد) البصل الأحمر ، الكرات ، التوم المعمر ، البقدونس والخل المدخن (ن) - 371 سعرة حرارية

### منتجاتنا قد تحتوي على مسببات الحساسية

نرجو إبلاغنا بأي طلبات غذائية خاصة أو فيما  
كنت مصاباً 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.