

أبريل
2018
02 العدد

مطعم سردينا

SARDINA

SEAFOOD RESTAURANT



علي بالك تاكل سي فوود ودي أول مرة ليك؟

نعتقد فانتك كثير! بس لسة إحنا معاك وهنقدم لك مجموعة من طرق الطهي مش بس بتاخذ العقل، دي كمان طرق جديدة عمرك ما هتتذوقها عند أي مطعم ثاني.



سيبريم مملح

طالما شرفتنا يبقى لازم تجرب:

مقبلات & سلاطات:

- بورشيتا مع السردين المدخن
- سردين مع اللوز
- بسطرمة مع الروبيان
- سلطة روكا (جرجير) بالأنشوجة
- سلطة جرجير مع الروبيان
- جمبريانو
- بصاره

ثمار البحر:

- جندوفلي / محار
- روبيان مشوي بالفرن / سنجاري
- روبيان خلطة اسكندراني
- كابوريا مخلية
- سي فود ميكس جريل / متوسط
- طاجن الروبيان بالصوص الأبيض مع الجبنة
- طاجن الروبيان بالصوص الأحمر مع الجبنة
- طاجن السبيط بالصوص الأحمر

الأسماك:

- سيباس / قاروص علي طريقة المملح
- حمراء علي طريقة السنجاري
- موسي علي طريقة زيت وليمون
- سيباس / قاروص علي طريقة زيت وليمون سيزلنج
- بوري / بياح علي طريقة ردة
- سيباس / قاروص علي طريقة البطاطس
- هامور مقلي

4. ثمار البحر

لو بتفكر في جرعة فسفور؟ يا أهلا بيك عندنا

كابوريا مخلية مع الجبنة /كغ/120	جندوفلي / محار /كغ/55
لوبستر مشوي /كغ/220	كلماي بانية /كغ/40
لوبستر مشوي مع الجبنة /كغ/230	تقدم مع البطاطس المقلية /كغ/60
مكرونه سي فود صوص أبيض /كغ/50	كلماي محشي بالارز والروبيان /كغ/45
مكرونه سي فود صوص أحمر /كغ/50	سبيط مقلي /كغ/50
سويس رول مكس سي فود /كغ/55	سبيط مشوي /كغ/90
سي فود ميكس جريل / متوسط /كغ/100	كابوريا مشوية /كغ/95
سي فود ميكس جريل / كبير /كغ/150	كابوريا مخلية /كغ/110



جندوفلي / محار

روبيان مشوي بالفرن / سنجاري /كغ/180	روبيان مشوي بالفرن مع الجبنة /كغ/200
روبيان مشوي جريل /كغ/180	روبيان خلطة اسكندراني /كغ/180
روبيان سيزلنج /كغ/55	روبيان مع سبيط سيزلنج /كغ/55
ملوخية بالروبيان /كغ/45	روبيان مقلي /كغ/180
روبيان بانية /كغ/180	



روبيان سيزلنج



روبيان مشوي خلطة اسكندراني



كابوريا مشوية

كيف تختار سبي فوود آمن؟

لا تفكر أنك عديم الخبرة، أو تحار وأنت بتختار وجبة سمك حلوة تستمتع بيها، عارف ليه؟ عشان إحنا هنعرفك المعلومات المهمة اللي تسأل عليها تاجر السمك أو المطعم قبل ما تختار.

يا ترى تختار السمك البحري ولا سمك المزارع؟
اختار دايقا السمك البحري.

لازم تعرف مصدر السمك
اختار دايقا السمك المحلي بدل المجدد عشان تضمن إنه فريش وسليم، وكمان يفضل دايقا متوفر.

طب اختار أي نوع من أنواع سمك المزارع؟

اختار سمك المزارع الإماراتية فقط. لو قدرت اختار مزرعة شغالة بنظام اسمه نظام ذو مخرجات منخفضة/ بدون مخرجات، أو نظام إعادة التدوير.



هل في رقابة محلية على السمك؟

مخاطر أكل السمك بتختلف من موسم للتاني، عشان كده لازم تبقي متابع إي تحذيرات تعلنها الجهات المحلية وبالذات اللي ليها علاقة بالأنواع اللي بتحب تأكلها.

لازم تعرف طريقة الصيد المستخدمة

اختار دايقا السمك اللي تم صيده بالصنارة، أو الطعم، أو الرمح، وأبعد عن السمك اللي تم صيده بطريقة غير شرعية

طاب هل تختار السمك اللي تم صيده من المياه المحلية ولا سمك المزارع؟

السمك اللي بيتم صيده محلياً بيكون مضمون أكثر، وكمان بيكون فريش أكثر.



سي فود ميكس جريل / كبير

صحتك ورشاقتك تبدأ من أكلك



سلطة روكا (جرجير) مع الروبيان



طماطم متبلّة



جمبريانو



أرز صيادية بثمار البحر



سردين مع اللوز

سردينا بتتميز بالأكل الصحي

نحب نعرفك على الأكل الصحي

المعروف عن الطعام الصحي إنه للطعام الغير مطبوخ أو الطعام الخالي من النكهات!! دا غير صحيح، الطبخ حرفة وصنعة ليها أسرارها تخلينا نتبل الأكل من غير ما يفقد فوائده الغذائية! عارفين ليه؟ عشان سردينا مطعم مش عادي! السمك اللي أنت تعرفه بيصهي بطرق جديدة جداً، وقائمة التتبيلات طويلة، وبتبدأ بالأعشاب والبهارات وزيت الزيتون اللي بيزين أفضل وأند أكلاط مطعمنا.



شوربة ثمار البحر

1. مقبلات و سلاطات

شوربة

ابدأ وجبتك بالشوربة جانبي سواء كان سمك، أو بحتوي علي قطع سمك، أو حتى طبق جانبي طعمه حلو جداً مع السمك.

السعر بالطبق

شوربة صيادية /كغ/18	شوربة ثمار البحر /كغ/20	شوربة كابوريا /كغ/20	شوربة الروبيان /كغ/22
---------------------	-------------------------	----------------------	-----------------------

السعر بالطبق

بورشيتا بالأنشوجة /كغ/15	بورشيتا مع السردين المدخن /كغ/15	بورشيتا مع سمك الربيجه /كغ/15	سردين مع اللوز /كغ/15
--------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------

سردين محشي بثمار البحر مقلي /كغ/15	سردين فليه مقلي /كغ/15	بسطرمة مع الروبيان /كغ/21	سلطة روكا (جرجير) بالأنشوجة /كغ/30
------------------------------------	------------------------	---------------------------	------------------------------------

سلطة روكا (جرجير) مع الروبيان /كغ/30	سلطة روكا (جرجير) /كغ/25	سلطة خضراء /كغ/20	سرسة /كغ/12
--------------------------------------	--------------------------	-------------------	-------------

كسبرية /كغ/12	باذنجان خل وثوم /كغ/10	بطاطس مهروسة /كغ/10	طماطم متبلّة /كغ/10
---------------	------------------------	---------------------	---------------------

طحينة /كغ/10	بابا غنوج /كغ/12	جمبريانو /كغ/12	حمص /كغ/12
--------------	------------------	-----------------	------------

تومية /كغ/10	بصاره /كغ/10	بنجر /كغ/10	سلطة زيادي مع العنجاج /كغ/12
--------------	--------------	-------------	------------------------------

3. أرز

مفيش أحلي من رز السمك مع أي وجبة سمك أو سي فوود مهما كانت! مش مهم هتاكل إيه أو هتطلب إيه، المهم لا تنسى تطلب رز السمك بالبصل، عمرك ما هتندم!

السعر بالطبق

أرز صيادية /كغ/10	أرز أبيض بسمتي /كغ/10	أرز صيادية بثمار البحر /كغ/13	أرز صيادية بالروبيان /كغ/15
-------------------	-----------------------	-------------------------------	-----------------------------





سيبريم بالزيت والليمون



موسي بالزيت والليمون



سلطان إبراهيم بالزيت والليمون

.7

زيت وليمون

لو بتفكر تخلص من السموم اللي في جسمك بوصفة بسيطة، مفيش أحسن من وصفة الزيت والليمون بفوايدها السحرية.

السعر بالكيلو

85	سلطان ابراهيم
85	بوري / بياح
100	موسي
100	سيبريم / دينيس
115	حمراء
120	سلمون
120	كنعد
125	حلايوه
125	سيباس / قاروص
125	فيليه سمك / 45 طبق يقدم مع بطاطا مقليه

تختلف القيم الغذائية للسمك حسب نوع السمكة و طريقة الطبخ، و مدة الطبخ، و الزيت المستخدم في الطبخ. عليك السؤال وعلينا الإجابة!

.8

زيت وليمون
سيزلنج

الفن في طبخ السمك بخلطة الزيت والليمون وتقديمه بطريقة جديدة يتضمن طعم مختلف يخليك تستمتع بكل قطعة.

السعر بالكيلو

85	بوري / بياح
100	سيبريم / دينيس
115	حمراء
120	كنعد
120	سلمون
125	سيباس / قاروص
125	حلايوه
140	ثعبان البحر



سيباس زيت وليمون سيزلنج



شوي السمك في الفرن طريقة صحية تمنع خسارة فائدة الأوميغا 3 مقارنة بالقلي في الزيت!



طاجن السبب بالصوص الأبيض مع الجبنة

طاجن ثعبان البحر

.5

طواجن

بنقدم أحلى طواجن مطبوخة على نار هادية ومن غير ما نتأخر عليك.

السعر بالطبق

50	طاجن ثمار البحر بالصوص الأحمر
50	طاجن ثمار البحر بالصوص الأبيض
55	طاجن ثمار البحر بالصوص الأبيض مع الجبنة
50	طاجن الروبيان بالصوص الأحمر
55	طاجن الروبيان بالصوص الأحمر مع الجبنة
50	طاجن الروبيان بالصوص الأبيض
55	طاجن الروبيان بالصوص الأبيض مع الجبنة
50	طاجن السبب بالصوص الأحمر
50	طاجن السبب بالصوص الأبيض
55	طاجن السبب بالصوص الأبيض مع الجبنة
45	طاجن سمك فيلية
55	طاجن ثعبان البحر



هامور سنجاري

.6

سنجاري

بنقدم أحلى سمك سنجاري في الفرن متبل بالبهارات، وطبعاً معروف أد إيه هو صحي ومفيد.

السعر بالكيلو

85	بوري/بياح
90	شعري
105	سيبريم / دينيس
115	حمراء
120	هامور
125	حلايوه
125	سيباس / قاروص

11. مقلبي أو مع خل وثوم

لو متبع دايت أو نظام غذائي معين ونفسك تاكل سمك، يبقى أفضل وقت تاكله فيه هو في اليوم المفتوح، وأفضل طريقة لطبخه هي المقلبي. سمك مقلبي وغني بالبروتين.



السعر بالكيلو	الاسم
115	حمراء
120	هامور
120	كنعد
125	سيباس / قاروص
140	ثعبان البحر
90	شعري
95	موسي
100	سيبريم / دينيس
85	سلطان ابراهيم
85	بريوني
85	ليدي فنجر
90	فيلية بانئه/يقدم مع
100	بطاطا مقلية /45 طبق

*بنستخدم زيت الزيتون
لأنه زيت صحي

“شكل جسمك دليل على
طريقة أكلك...
إياك والأكل الرخيص أو سريع
الطهي أو منخفض الجودة.”



سيبريم مملح

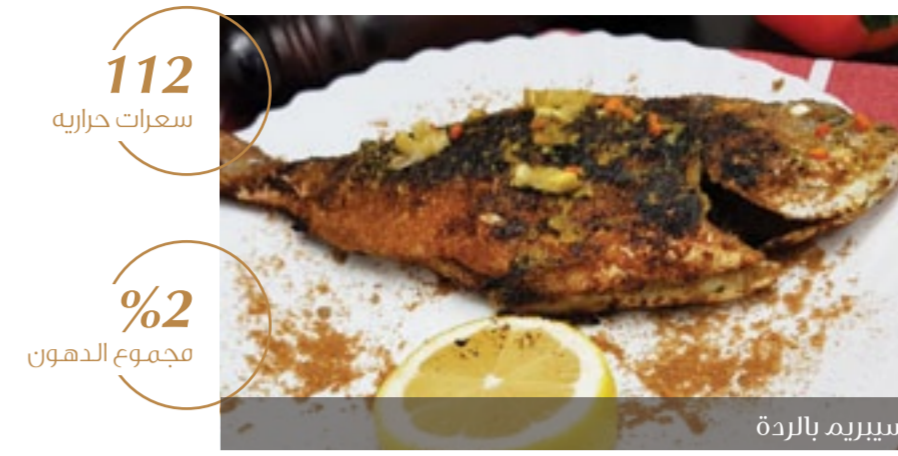
2% فيتامين أ 3% فيتامين ج 2% كالسيوم 2% حديد

هل
تعلم؟
إن السمك
موجود على
كوكب
الأرض قبل
الديناصورات
بزمن بعيد.



سيبريم مملح

*النسب المحسوبة للقيم الغذائية الموجودة في السمك المطبوخ بطريقة التغليف بالملح محسوبة على أساس 2000 سعر حراري في اليوم، ويمكن تختلف من شخص لآخر حسب احتياجه للسعرات الحرارية.



112
سعرات حرارية

2%
مجموع الدهون

16%
كوليسترول

25.53 غ
بروتين



بوري بالردة



سيباس بالردة

9.

ردّة

لو هنكفي عن الأكل
الصحي يبقى مفيش غير
السمك المشوي بالردة.

السعر بالكيلو	الاسم
80	بوري / بياح
95	موسي
100	سيبريم / دينيس
115	سيباس / قاروص

بطاطس

استمتع بطاطس مطبوخة
على طريقتنا الصحية وقولنا
لو جربت بطاطس صحية
أكثر من اللي عندنا. معانا
هتستمتع ببطاطس غير!

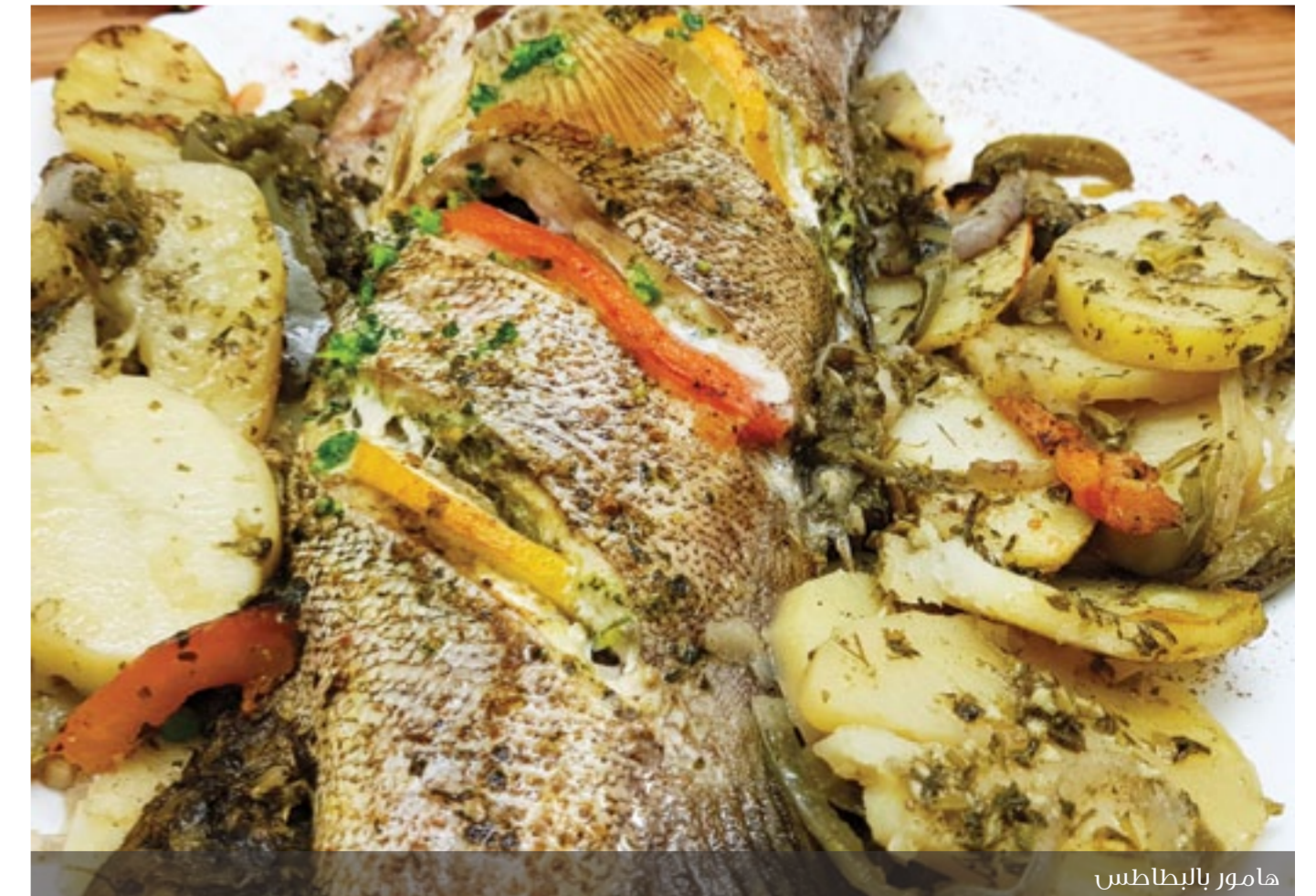
السعر بالكيلو	الاسم
90	بوري / بياح
110	سيبريم / دينيس
120	حمراء
125	هامور
130	سيباس / قاروص
130	حلايوه

10.

هل
تعلم؟

إن السمك
هو أفضل
أكل صحي
للقلب!

أثبتت الدراسات أنك لو أضفت
وجبة سمك كل أسبوع، ده
مفيد في حماية نفسك من
أمراض القلب، وعشان كده
توجد نسبة قليلة من سكان
الأسكيمو مصابين بأمراض
القلب، وده عشان يعتمدوا في
أكلهم على السمك بشكل
أساسي وشبه يومي، وده طبعاً
لأن السمك بيتميز بنسب قليلة
من الدهون المشبعة ونسبة
عالية من الأوميغا 3 المساعدة
على تقليل نسبة الكوليسترول
في الدم والحماية من أمراض
القلب.



هامور بالبطاطس

“الأزمات القلبية والسكتات الدماغية هما أهم سببين للوفيات في العالم، وتقدر تحمي نفسك منهم لو أكلت وجبة سمك مرة واحدة في الأسبوع.”



ليمون بالنعناع

14

حلويات

واختم زيارتك لمطعمنا
واستمتعك بوجباتنا
واختار طبق الحلوى على
ذوقك من أطباقنا اللذيذة
والممتعة.

- قرع العسل مع
المكسرات والكريمة 15
- مشمش مع المكسرات
والكريمة 18
- أرز باللبن 15
- أم علي 20



قرع العسل مع المكسرات والكريمة

13

مشروبات

لا تنسى الاستمتاع
بمشروب مُنعش وصحي
من قائمة مشروبات ساردينا
الفريش.

المشروبات الغازية

- بيبيسي 10
- سفن آب 10
- ماونتن ديو 10
- ميريندا 10
- مشروب الشعير 12

عصائر طازجة

- برتقال 18
- ليمون بالنعناع 18
- بطيخ 18
- جزر مع برتقال 18
- رومان مع برتقال 18
- رمان مع بنجر (شمندر) 18
- روكا (جرجير) 18
- أناس مع برتقال 18
- أناس 20
- رومان 20
- كيوي وليمون 20

ماء

- مياه معدنية، صغير 6
- مياه معدنية، كبير 10
- مياه غازية، صغير 10
- مياه غازية، كبير 15

مشروبات ساخنة

- شاي أحمر 10
- شاي أخضر 10
- قهوة تركية 10
- شاي كشري 10
- شاي زردة 12

NESPRESSO

نيسبريسو

- اسبريسو 15
- كابوتشينو 15
- أمريكانو 15

+971 4 339 0444
info@sardina.ae
Reem Mall,
Jumeirah Rd,
Jumeirah 3, Dubai
PO Box 333327

sardina.ae

+971 50 2873 444

SardinaSeafoodRestaurant

