

MENÜLER



EAT
SLEEP
CYCLE
REPEAT





KAHVATI MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Edirne Beyaz Peyniri	93	6
İspanyol Omlet	248	7,8
Dana Salam Dilimleri	125	6,2
Tereyağı	239	0,29
Karaçalı Balı - Kaymak	90	0,12
Kuru Erik - Kuru Üzüm	148	1,6
Çikolata Kaplı Kayısı - Ceviz İçi	127 - 248	1,9 - 9,6
Kızarmış Kepek ve Çavdar Ekmeği	252	1,1
Elma	109	0,46

300 ₺



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Süzme Sebze Çorba	115	2,6
İtalyan Pizza	400	23
Zeytinyağlı Karışık Sebze Biber, karnabahar, havuç, brüksel lahanası, patates.	146	7,1
Izgara Köfte	246	2,1
Cevizli Kaşık Salata	180	2,2
Buğday Cacığı	86	2,15
Muz	120	2

900 ₺



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Sebze Haşlama Biber, karnabahar, havuç, patates.	75	4,2
Zeytinyağlı Enginar	100	20
Taze Baharatlı fırın Patates	126	17
Izgara Kuzu Lokum 200 g. Kuzu eti, Izgara sebze.	246	45
Peynirli Otlu Kek	346	2
Sade Dondurma - Mevsim Meyvesi	120 - 100	-
Tam Buğday ekmeği	80	2,3

1350 ₺



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



HOTEL & RESTAURANT



Bike
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Sütlü Yumurta Kavurma	340	14,4
Kars Gravyer Peyniri	190	3
Keçi Peyniri	180	4
Kırık Yeşil Zeytin - Siyah Zeytin	15	-
Karaçalı Balı - Kaymak	90	0,12
Çikolata Kaplı Hurma	127	-
Yulaf Gevreği - Çiğ Badem	65 - 140	3,4
İspanyol Kek	300	0,3
Tam Buğday Ekmeği	80	2,3

350 ₺



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Roka Salata	80	0,3
Rum Böreği	190	0,28
Sebzeli Rostbraten 200 g. Dana antrikot, patates, soğan.	427	28,4
Zeytinyağlı Bamya	126	2,4
Yoğurt	100	4,8
Pepeçura Mor üzüm tatlısı.	78	-

980 ₺



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Rumeli Mercimek Çorba	115	7
Portakal Soslu Tavuk Emmense 200 g Tavuk göğsü.	217	48
Avcı Böreği	180	3
Kağıtta Somon 180 g dilim somon.	140	64
Mevsim Salata	65	-
Sütlaç - Muz	220 - 120	2
Tam Buğday ekmeği	80	2,3

1400 ₺



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.





KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Beyaz Peynir	90	4
Örgü Peyniri	90	4,5
Sögüş Yumurta	120	9
Nutella - Tahin Pekmez	210	0,2
Yeşil - Siyah Zeytin	15	-
Lokma - Mevsim Meyvesi	217 - 60	-
Üzümlü Kek	309	0,3
Tam Buğday Ekmeği	80	2,3

380 ₺



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Izgara Tavuk Şiş - 220 g.-	200	29
Cantık (Kıymalı) Mini pide.	80	18
Sögüş Salata	60	-
Pasta Alla Norma Patlıcanlı, biberli makarna.	90	6
Vişneli Ballı Yoğurt	120	2
Mevsim Meyvesi	60	-
Tam Buğday Ekmeği	80	2,3

1300 ₺



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Kelle Paça Çorba	346	15
Beşamel Soslu Antrikot 220 g. Dana antrikot.	290	50
İstanbul Pilavı Bezelye, 80 g. tavuk göğsü, antep fıstığı, badem.	220	17
Bahçe Salata	65	-
Yoğurt - Mevsim Meyvesi	100 - 60	1,2
Tam Buğday ekmeği	80	2,3

1600 ₺



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.





KAHVATI MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Eski Kaşar Peyniri	100	5,5
Süt Damlası Peynir	70	2,9
Burgu Peynir	70	2,8
Karışık Zeytin	15	-
Karaçalı Balı	45	-
Söğüş Pastırma Dilimi	109	4,4
Vişne Reçeli - Ceviz İçi	45 - 95	4
Yulaf Ezmesi	65	4,8
Tam Buğday Ekmeği	80	2,3

390 ₺



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Ciğerli Tavuk Suyu Çorba	180	12
Çıtır Mantı	300	18
Portakal Soslu Somon Tava 220 g. Somon.	180	27
Zeytinyağı Ispanak Borani	250	11
Çoban Salata	100	3
Meyve Pelte	160	-
Muz	120	2

1500 ₺



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN
Bal Kabağı Çorbası	114	2
Mutancana 180 g kuzu eti, soğan, incir, erik, bal, badem, tereyağı.	450	48
Kıymalı Pizza	550	8
Yeşil Salata	55	-
Zeytinyağlı mantar Pilaki	255	3
Yoğurt - Aromalı Kek	100 - 310	3,7 - 0,3
Muz Kızartması	150	2

1800 ₺



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.





KAHVATI MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN	240 ₺
Beyaz Peynir	120	5	
1 Adet Haşlanmış Yumurta	80	7	
Karışık Yeşillik	15	-	
Karışık Zeytin	15	-	
Mevsim Meyvesi	120	-	
Tam Buğday ekmeği	80	2,3	



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN	900 ₺
Izgara Çupra 300 g.	519	60	
Haşlama Sebze Biber, karnabahar, havuç brüksel lahanası, patates.	50	5	
Zeytinyağlı Kereviz	210	1	
Yoğurt	100	5	
Soda	0	-	
Meyve	120	-	
Ceviz içi veya İç Badem	50	1	



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ-kcal-	PROTEİN	1000 ₺
Kuru Fasulye	280	48	
Bulgur Pilavı	320	13	
Yeşil Salata	-	-	
Tam Buğday ekmeği	80	2,3	
İç Badem - Fındık	100	-	
Meyve	100	-	
Kahve	-	-	



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.

