

ÜRÜN CİNSİ VE KULLANILAN MALZ.	BİRİM GR.	PROTEİN %	YAĞ	KARBON HİDRAT	KALORİ	ÜRÜN CİNSİ VE KULLANILAN MALZ.	BİRİM GR.
ÇORBALAR						ANA YEMEKLER	
PİRİNÇ ÇORBASI	200	4.1	0.5	30.4	120	Etili orman kebabı	200
YAYLA ÇORBASI	200	3.2	0.2	28.5	115	Bolu çiftlik kebabı	200
ŞEHRIYE ÇORBASI	200	2.2	0.1	41.1	115	Sebzeli güveç	200
DOM. ÇORBASI	250	2	0.8	18.6	165	Sulu köfte	200
BEZELYE ÇORBASI	200	3	0.4	25.3	183	Dalyan köfte	200
EZOĞELİN ÇORBASI	200	4	0.4	30.4	122	Kadınbudu köfte	200
İŞKEMBE ÇORBASI	188	40	0.3	3.2	215	İzmir köfte	200
Tav.SUYU ÇORBASI	180	24	0.1	0.1	185	Sebzeli kebab	200
MERCİ.ÇORBASI	200	4.2	0.5	29.2	200	Tas Kebabı	200
ZEYTİNYAĞLILAR						Beğendili kebab	200
İMAM BAYILDI T.FASULYE	200	1.6	0.4	8.4	220	Dana rosto	200
PATLICAN KIZARTMA	200	2.6	0.4	-	318	Böfstragon hof	200
BİBER DOLMA	200	1.3	0.1	6.8	318	Dana kapama	200
KABAK KIZARTMA	200	1.3	0.1	6.8	318	Dana emense	200
KARIŞIK DOLMA	200	20.0	1	21.4	270	Kuzu haşlama	200
BARBUNYA PİLAKİ	200	23.7	2	56.1	328	Kuzu kapama	200
ANTRE ARA SICAK						Kuzu tandır	200
Şehriyeli pilav	200	7.9	1.1	38	350	Dana et sote	200
Pirinç pilavı	200	9.2	4.1	41	345	Piliç emense	200
						Piliç roti	200
						Piliç yahni	200
						Sudak	200

Ali paşa plavı	200	7.1	2.4	40	345		Palamut	200
Sebzeli pilav	200	6.9	0.9	34	315		Hamsi	200
Bulgur pilavı	200	6.6	1.1	38.5	250		Biber dolma	220
Mantarlı pilav	200	9.4	2.3	34.5	280		Karnıyarık	220
Mantı	200	5.4	3.4	44.1	215		Etili patates	250
Makarna	200	5.4	2.1	44.1	330		Lahana dolma	220
Fırın makarna	200	7.5	3.2	52.3	334		Kıymalı ıspanak	220
Pey. tepsi böreği	200	7.6	3.1	52.4	415		Etili k.bahar	220
Mantarlı börek	200	7.9	2.4	51.5	415		Etili yaprak sarma	200
İspanaklı börek	200	6.4	2.1	50	365		Pazı dolamsı	220
Kıymalı börek	200	19.4	8.0	44.4	455		Kabak dolma	220
Su böreği	200	5.3	4.1	52.4	469		Etili türlü	200
Sigara böreği	200	7.5	3.2	52.3	334			
ÜRÜN CİNSİ VE KULLANILAN MALZ.	BİRİM GR.	PROTEİN %	YAĞ	KARBON HİDRAT	KALORİ		ÜRÜN CİNSİ VE KULLANILAN MALZ.	BİRİM GR.
SALATALAR							TATLILAR	
Marul salata	120	1.4	11	2.6	30		Baklava	150
Domates salata	120	1.6	14	3.4	30		Kadayıf	150
Amarikan	120	1.5	1.1	2.4	38		Tulumba	150
Havuç	120	—	12	8.5	28		Şekerpare	150
Turp	80	—	7	7.6	44		Kemalpaşa	150
Kırmızı lahana	80	0.1	7	6.5	42		Revani	150
Roka							Dondurma	150
Tereotu	80	1.8	10	2.6	45		Vezir parmağı	150
Çoban salatası	150	1.9	14	9.8	28		Meyveli puding	150
Mevsim salatası	150	1.1	10	10.6	41		Sütlaç	150
Piyaz	150	23.7	14	56.1	45		Krem şokola	150
Cacık	150	3.8	0.5	2.4	240		Kabak tatlısı	150

Yoğurt	150	5.4	6.6	2.2	81
Mantar salata	120	38.0		0.4	115
Semizotu	80	2.3	0.3	1.3	215

Elma komposto	150
Ayva komposto	150
Erik komposto	150
Üzüm hoşafı	150
Vişne komposto	150

PROTEİN %	YAĞ	KARBON HİDRAT	KALORİ
40	16	0.6	536
40	16	0.6	536
42	16	0.8	540
38	16	0.9	318
40	26	0.9	535
38.6	56.8	10	316
40	16	0.6	415
46	20	0.7	415
36.7	36	0.8	385
44.1	25	14	285
44.1	25	14	285
44.1	25	14	285
19.9	7.8	0.4	235
19.9	7.8	0.4	235
17.8	22.6	0.4	235
17.8	22.6	0.4	235
16.9	19.5	0.3	235
42.0	7.0	–	275
40.0	5.5	–	270
40.0	5.5	8	270
44.0	5.9	8	295
18.9	8.9	–	240

21.5	6.1	–	230
17.4	14.1	–	315
19.4	17.5	12	300
19.4	17.5	12	320
40.0	14.5	–	275
24.0	5.5	–	267
22.0	12.0	–	276
20.0	18.0	–	350
25.0	6.5	–	275
25.0	6.5	–	240
27.5	–	–	240
38.4	11.6	–	315

PROTEĪN %	YAĢ	KARBON HĪDRAT	KALORĪ
6.4	–	80	413
6.0	–	75	435
6.6	–	59.4	435
7.4	–	62	421
7.4	–	62	421
7.4	–	65	320
5.3	–	70	421
6.6	–	74	415
5.4	–	41	347
4.5	–	8.40	345
4.2	–	4.90	315
1.1	–	5.90	436

1.4	_	6.20	193
1.4	_	5.30	293
1.5	_	7.80	200
1.0	_	4.90	178
0.9	_	5.30	194