

GÜN 1

1 porsiyona karşılık enerji (kcal) 1 porsiyona karşılık protein (gram)

Kahvaltı

Mantarlı Omlet	135	9,5
Kaşar Peyniri	72	5,1
Hindi Füme	51	8,8
Zeytin	45	-
Ceviz	102	2
Ekmek	70	2
Meyve	50	-
Bal	65	
Tere Yağı	75	
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2

Öğle Yemeği

Mercimek Çorbası	112	8
Et Sote	225	15
Patates Püre	240	4,5
Zeytin Yağlı Taze Fasulye	73	2,6
Enginar Salatası	95	2,5
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Muhallebi	233	4,1

Akşam Yemeği

Tarhana Çorbası	151	5,8
Hindi Izgara	116	21,7
Pirinç Pilavı	228	4,6
Zeytin Yağlı Bamya	48	3
Çoban Salata	45	-
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Ayva Tatlısı	326	2,9

GÜN 2

Kahvaltı

	1 porsiyona karşılık enerji (kcal)	1 porsiyona karşılık protein (gram)
Haşlanmış Yumurta	84	7,8
Dil Peyniri	72	5,1
Beyaz Peynir	89	6
Hindi Salam	96	6,2
Zeytin	45	-
Badem	60	2,1
Ekmek	70	2
Meyve	50	-
Bal	65	
Tere Yağı	75	
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2

Öğle Yemeği

Kremalı Sebze Çorbası	112	8
Fırın Tavuk	212	24
Domates Soslu Spagetti	214	5,2
Zeytin Yağlı Pırasa	183	3,5
Kinoalı Salata	75	3
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
İncir Tatlısı	266	3,44

Akşam Yemeği

Sütlü Brokoli Çorbası	141	4,5
İzmir Köfte	197	13,9
Meyhane Pilavı	201	4,2
Mantar Sote	120	3,9
Yeşil Salata	35	-
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Çikolatalı Puding	268	7,1

GÜN 3

1 porsiyona karşılık enerji (kcal) 1 porsiyona karşılık protein (gram)

Kahvaltı

Ispanaklı Omlet	147	9,8
Keçi Peyniri	69	4,4
Beyaz Peynir	89	6
Dana Jambon	24	5,2
Zeytin	45	-
Fındık	97	2,2
Ekmek	70	2
Meyve	50	-
Pekmez	114	1
Tahin	66	2,5
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2

Öğle Yemeği

Tavuklu Şehriye Çorbası	84	6
Izgara Köfte	200	16
Zeytin Yağlı Kereviz	27	1
Fırında Elma Dilim Patates	80	3
Köz Patlıcan Salatası	78	2,5
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Cevizli Baklava	456	4,2

Akşam Yemeği

Kabak Çorba	108	3
Levrek Izgara	116	21,7
Sebzeli Ravioli	165	3,9
Fırın Karnabahar	110	3,7
Akdeniz Salata	75	2
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
İrmik Helvası	266	3,8

GÜN 4

Kahvaltı

	1 porsiyona karşılık enerji (kcal)	1 porsiyona karşılık protein (gram)
Haşlanmış Yumurta	84	7,8
Izgara Hellim Peyniri	80	6
Beyaz Peynir	89	6
Salam	24	5,2
Zeytin	45	-
Ceviz	102	2
Ekmek	70	2
Meyve	50	-
Kaymak	50	-
Bal	65	
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2

Öğle Yemeği

Yoyga Çorba	102	2,3
Fırın Hindi	274	20,1
Zeytin Yeşil Mercimek	116	6,2
Mısırlı Pirinç Pilavı	303	5,2
Cevizli Havuç Tarama	183	4
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Dondurma	155	2,6

Akşam Yemeği

Kremalı Mantar Çorbası	160	2,6
Karışık Izgara	477	38,3
Mercimekli Bulgur Pilavı	244	7,9
Fırın Karnabahar	110	3,7
Ezme Salata	68	21,3
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Kabak Tatlısı	139	3,7

GÜN 5

1 porsiyona
karşılık
enerji
(kcal)

1 porsiyona
karşılık
protein
(gram)

Kahvaltı

Peynirli Menemen	230	11,8
Kaşar Peyniri	72	5,1
Koyun Peyniri	67	4,7
Pastırma	81	9,8
Zeytin	45	-
Ceviz	102	2
Ekmek	70	2
Meyve	50	-
Sade Fıstık Ezmesi	59	2,5
Reçel	55	
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2

Öğle Yemeği

Yayla Çorba	98	3
Dana Biftek	274	20,1
Gavurdağı Salata	114	2,9
Fırın Patates	120	3
Zeytin Yağlı Enginar	147	4
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Şekerpare	276	2,6

Akşam Yemeği

Kremalı Domates Çorbası	151	5,8,
Piliç Topkapı	425	24
Yeşil Salata	45	-
Kabak Mücver	145	6
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	-
Ekmek	70	-
Tulumba Tatlısı	256	2,5

Kumanya Menüsü

Besin	Gramaj	Enerji	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Muz	200 gr	148 kcal	36gram	1 gram	0,2 gram
Elma	200 gr	107 kcal	24 gr	0,7 gr	1 gr
Meyve suyu					
Şeftali	200 mL	102,8 kcal	25,2 gr	-	-
Kayısı	200 mL	104,6 kcal	25,4 gr	-	-
Brownie Kek	70 gr	223 kcal	30,2 gr	2 gr	9,9 gr
Sandviç					
Esmer	270 gr	348,9 kcal	32,6 gr	33,5 gr	9,5 gr
Beyaz	270 gr	353,9 kcal	39,9 gr	30,6 gr	9,1 gr
İçerik					
Hindi	110 gr	128,7 kcal	-	23,7 gr	3,9 gr
Labne	20 gr	40 kcal	1,1 gr	1 gr	3,6 gr
Domates	30 gr	4 kcal	0,8 gr	0,2 gr	-
Salatalık	30 gr	3,2 kcal	0,8 gr	-	-
Sandviç Ekmeği (Esmer)	80 gram	173 kcal	29,9 gr	8,6 gr	2 gr
Sandviç Ekmeği (Beyaz)	80 gram	178 kcal	37,2 gr	5,7 gr	1,6 gr

DAY 1

Energy for
1 portion
(kcal)

Protein for
1 portion
(gram)

Breakfast

Mushroom omelet	135	9,5
Cheese	72	5,1
Ham	51	8,8
Olives	45	-
Walnut	102	2
Bread	70	2
Fruits	50	-
Honey	65	
Butter	75	
Oat	105	5,1
Milk	116	5,2

Lunch

Lentil soup	112	8
Sauteed meat	225	15
Mashed potatoes	240	4,5
Green beans with olive oil	73	2,6
Artishoke salad	95	2,5
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Pudding	233	4,1

Dinner

Tarhana Soup	151	5,8
Grill turkey	116	21,7
Rice	228	4,6
Okra with olive oil	48	3
Salad	45	-
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Quince dessert	326	2,9

DAY 2

Energy for
1 portion
(kcal)

Protein for
1 portion
(gram)

Breakfast

Boiled eggs	84	7,8
Cheese	72	5,1
Turkish white cheese	89	6
Ham	96	6,2
Olives	45	-
Almond	60	2,1
Bread	70	2
Fruits	50	-
Honey	65	
Butter	75	
Oat	105	5,1
Milk	116	5,2

Lunch

Creamy vegetable soup	112	8
Oven chicken	212	24
Spaghetti with tomato sauce	214	5,2
Leek with olive oil	183	3,5
Salad with kinoa	75	3
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Fig dessert	266	3,44

Dinner

Milk broccoli soup	141	4,5
Meatballs in tomato sauce	197	13,9
Tavern wheat	201	4,2
Sauteed mushrooms	120	3,9
Salad	35	-
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Chocolate puding	268	7,1

DAY 3

Energy for
1 portion
(kcal)

Protein for
1 portion
(gram)

Breakfast

Spinach omelet	147	9,8
Goat cheese	69	4,4
White cheese	89	6
Ham	24	5,2
Olives	45	-
Hazelnut	97	2,2
Bread	70	2
Fruits	50	-
Grape molasses	114	1
Tahin	66	2,5
Oat	105	5,1
Milk	116	5,2

Lunch

Chicken soup with noodle	84	6
Grilled meat balls	200	16
Celery with olive oil	27	1
Baked potato	80	3
Roasted eggplant salad	78	2,5
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Baklava with walnut	456	4,2

Dinner

Pumpkin soup	108	3
Grilled seabass	116	21,7
Ravioli with vegetable	165	3,9
Cauliflower	110	3,7
Akdeniz salad	75	2
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
İrmik dessert	266	3,8

DAY 4

	Energy for 1 portion (kcal)	Protein for 1 portion (gram)
Breakfast Boiled eggs	84	7,8
Grilled hellium cheese	80	6
White cheese	89	6
Ham	24	5,2
Olives	45	-
Walnut	102	2
Bread	70	2
Fruits	50	-
Milk cream	50	-
Honey	65	
Oat	105	5,1
Milk	116	5,2
Dinner		
Yoyga Soup	102	2,3
Oven turkey	274	20,1
Green lentils	116	6,2
Rice with corn	303	5,2
Appetizer with walnut and carrot	183	4
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Ice Cream	155	2,6
Dinner		
Creamy mushroom soup	160	2,6
Mixed grill	477	38,3
Bulgur Rice with lentils	244	7,9
Oven cauliflower	110	3,7
Salad	68	21,3
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Pumpkin dessert	139	3,7

DAY 5

Energy for
1 portion
(kcal)

Protein for
1 portion
(gram)

Breakfast

Omelet with vegetables and cheese	230	11,8
Cheese	72	5,1
Sheep cheese	67	4,7
Bacon	81	9,8
Olives	45	-
Walnut	102	2
Bread	70	2
Fruits	50	-
Peanut butter	59	2,5
Jam	55	
Oat	105	5,1
Milk	116	5,2

Lunch

Spring turkish soup	98	3
Beef Steak	274	20,1
Salad with walnut	114	2,9
Baked potatoes	120	3
Artichokes with olive oil	147	4
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Turkish dessert Chekerpare	276	2,6

Dinner

Creamy tomato soup	151	5,8,
Topkapı Chicken	425	24
Green salad	45	-
Pumpkin hash	145	6
Yoghurt	103	6,8
Fruits	50	-
Bread	70	-
Turkish dessert Tulumba	256	2,5

Lunch Box

Food	Weight	Calories	Carbonhydrate	Protein	Fat
Banana gram	200 gr	148 kcal	36gram	1 gram	0,2
Apple	200 gr	107 kcal	24 gr	0,7 gr	1 gr
Fruit Juice					
Peach	200 mL	102,8 kcal	25,2 gr	-	-
Apricot	200 mL	104,6 kcal	25,4 gr	-	-
Brownie	70 gr	223 kcal	30,2 gr	2 gr	9,9 gr
Sandwich					
Brown bread	270 gr	348,9 kcal	32,6 gr	33,5 gr	9,5 gr
White bread	270 gr	353,9 kcal	39,9 gr	30,6 gr	9,1 gr
Contents					
Turkey	110 gr	128,7 kcal	-	23,7 gr	3,9 gr
Cream cheese	20 gr	40 kcal	1,1 gr	1 gr	3,6 gr
Tomato	30 gr	4 kcal	0,8 gr	0,2 gr	-
Cucumber	30 gr	3,2 kcal	0,8 gr	-	-
Sandwich (brown)	80 gram	173 kcal	29,9 gr	8,6 gr	2 gr
Sandwich (white)	80 gram	178 kcal	37,2 gr	5,7 gr	1,6 gr

TAG 1

Kalorien
für 1
Portion
(kcal)

Protein für
1 Portion
(gram)

Frühstück

Omelet mit Pilzen	135 kcal	9,5
Käse	72	5,1
Schinken	51	8,8
Oliven	45	-
Walnüsse	102	2
Brot	70	2
Früchte	50	-
Honig	65	
Butter	75	
Weizen	105	5,1
Milch	116	5,2

Mittagessen

Linsensuppe	112	8
Sautiertes Fleisch	225	15
Kartoffelpüree	240	4,5
Grüne Bohnen mit Olivenöl	73	2,6
Artischocken Salat	95	2,5
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Pudding	233	4,1

Abendessen

Tarhana Suppe	151	5,8
gegrillter Truthan	116	21,7
Reis	228	4,6
Okra mit Olivenöl	48	3
Salat	45	-
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Quitten dessert	326	2,9

TAG 2

Kalorien
für 1
Portion
(kcal)

Protein für
1 Portion
(gram)

Frühstück

Gekochtes Ei	84	7,8
Käse	72	5,1
Schafskäse	89	6
Schinken	96	6,2
Oliven	45	-
Mandels	60	2,1
Brot	70	2
Früchte	50	-
Honig	65	
Butter	75	
Weizen	105	5,1
Milch	116	5,2

Mittagessen

cremige Gemüsesuppe	112	8
Ofenhaenchen	212	24
Spaghetti mit Tomatensauce	214	5,2
Lauch mit Olivenöl	183	3,5
Salad mit Kinoa	75	3
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Feigen dessert	266	3,44

Abendessen

Broccolisuppe mit Milch	141	4,5
Fleischbaellchen mit Tomatensauce	197	13,9
Weizen	201	4,2
sautierte Pilze	120	3,9
Salat	35	-
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Schokoladenpudding	268	7,1

TAG 3

Kalorien
für 1
Portion
(kcal)

Protein für
1 Portion
(gram)

Frühstück

Spinat Omelet	147	9,8
Ziegenkäse	69	4,4
Schafskäse	89	6
Schinken	24	5,2
Oliven	45	-
Hasselnüsse	97	2,2
Brot	70	2
Früchte	50	-
Traubenmelasse	114	1
Sesamöl	66	2,5
Weizen	105	5,1
Milch	116	5,2

Mittagessen

Hähnchen-Nudel-Suppe	84	6
gegrillte Frikadellen	200	16
Sellerie mit Olivenöl	27	1
Backofenkartoffel	80	3
gerösteter Auberginensalat	78	2,5
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Baklava mit Walnüssen	456	4,2

Abendessen

Kürbissuppe	108	3
gegrillter Wolfsbarsch	116	21,7
Ravioli mit Gemüse	165	3,9
Blumenkohl	110	3,7
‘Akdeniz’ Salat	75	2
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Griessdessert	266	3,8

TAG 4

Kalorien
für 1
Portion
(kcal)

Protein für
1 Portion
(gram)

Frühstück

gekochtes Ei	84	7,8
gegrillter Helimi Käse	80	6
Schafskäse	89	6
Schinken	24	5,2
Oliven	45	-
Walnüsse	102	2
Brot	70	2
Früchte	50	-
Sahnecreme	50	-
Honig	65	
Weizen	105	5,1
Milch	116	5,2

Abendessen

Yoyga Suppe	102	2,3
Ofen Truthahn	274	20,1
Green lentils	116	6,2
Reis mit Mais	303	5,2
Vorspeise mit Walnüssen und Karotten	183	4
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Eiscreme	155	2,6

Abendessen

cremige Pilzsuppe	160	2,6
gemischter Grill	477	38,3
Bulgur Reis mit Linsen	244	7,9
Blumenkohl aus dem Ofen	110	3,7
Salat	68	21,3
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Kürbisdessert	139	3,7

TAG 5

Kalorien
für 1
Portion
(kcal)

Protein für
1 Portion
(gram)

Frühstück

Omelet mit Gemüse and Käse	230	11,8
Käse	72	5,1
Schafskäse	67	4,7
Speck	81	9,8
Oliven	45	-
Walnüsse	102	2
Brot	70	2
Früchte	50	-
Erdnussbutter	59	2,5
Marmelade	55	
Weizen	105	5,1
Milch	116	5,2

Mittagessen

Yayla Suppe	98	3
Rinder Steak	274	20,1
Salat mit Walnüssen	114	2,9
gebackene Kartoffeln	120	3
Artischocken mit Olivenöl	147	4
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Türkischer Nachtisch 'Şekerpare'	276	2,6

Abendessen

cremige Tomatensuppe	151	5,8,
Topkapı Hühnchen	425	24
Grüner Salat	45	-
Kürbiseintopf	145	6
Joghurt	103	6,8
Früchte	50	-
Brot	70	-
Türkischer Nachtisch 'Tulumba'	256	2,5

Brotzeitbox

Essen	Gewicht	Kalorien	Kohlenhydrate	Protein	Fett
Bananen	200 gr	148 kcal	36 gr	1 gr	0,2 gr
Apfel	200 gr	107 kcal	24 gr	0,7 gr	1 gr
Frucht Saft					
Pfirsich	200 mL	102,8 kcal	25,2 gr	-	-
Aprikose	200 mL	104,6 kcal	25,4 gr	-	-
Brownie	70 gr	223 kcal	30,2 gr	2 gr	9,9 gr
Sandwich					
Vollkornbrot	270 gr	348,9 kcal	32,6 gr	33,5 gr	9,5 gr
Weissbrot	270 gr	353,9 kcal	39,9 gr	30,6 gr	9,1 gr
Inhalt					
Truthahn	110 gr	128,7 kcal	-	23,7 gr	3,9 gr
Frischkäse	20 gr	40 kcal	1,1 gr	1 gr	3,6 gr
Tomaten	30 gr	4 kcal	0,8 gr	0,2 gr	-
Guke	30 gr	3,2 kcal	0,8 gr	-	-
Sandwich (Vollkorn)	80 gram	173 kcal	29,9 gr	8,6 gr	2 gr
Sandwich (Weissbrot)	80 gram	178 kcal	37,2 gr	5,7 gr	1,6 gr

ДЕНЬ 1

Калорийность
в одной
(kcal)

Количество
белка в
одной
порции
(gram)

Завтрак

Омлет с грибами	135	9,5
Сыр	72	5,1
Копченая индейка	51	8,8
Оливки	45	-
Грецкие орехи	102	2
Хлеб	70	2
Фрукты	50	-
Мёд	65	
Сливочное масло	75	
Овсянка	105	5,1
Молоко	116	5,2

Обед

Чечевичный суп	112	8
Жареное мясо	225	15
Картофельное пюре	240	4,5
Стручковая свежая фасоль с оливковым маслом	73	2,6
Салат с артишоком	95	2,5
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Пудинг	233	4,1

Ужин

Турецкий суп Тархана	151	5,8
Индейка на гриле	116	21,7
Плов	228	4,6
Бамья с оливковым маслом	48	3
Салат	45	-
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Айвовый десерт	326	2,9

ДЕНЬ 2

Калорийность
в одной
(kcal)

Количество
белка в
одной
порции
(gram)

Завтрак

Варёные яйца	84	7,8
Сыр	72	5,1
Белый турецкий сыр	89	6
Колбаса из индейки	96	6,2
Оливки	45	-
Миндаль	60	2,1
Хлеб	70	2
Фрукты	50	-
Мёд	65	
Сливочное масло	75	
Овсянка	105	5,1
Молоко	116	5,2

Обед

Кремовый овощной суп	112	8
Запечённая курица	212	24
Спагетти с томатным соусом	214	5,2
Лук-порей с оливковым маслом	183	3,5
Салат с киноа	75	3
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Десерт из инжира	266	3,44

Ужин

Суп с молоком и брокколи	141	4,5
Котлетки запечённые с томатным соусом	197	13,9
Плов с томатами и луком	201	4,2
Жареные грибы	120	3,9
Салат	35	-
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Пудинг	268	7,1

ДЕНЬ 3

Калорийность
в одной
(kcal)

Количество
белка в
одной
порции
(gram)

Завтрак

Омлет со шпинатом	147	9,8
Козий сыр	69	4,4
Белый турецкий сыр	89	6
Ветчина из говядины	24	5,2
Оливки	45	-
Фундук	97	2,2
Хлеб	70	2
Фрукты	50	-
Виноградная патока	114	1
Тахин	66	2,5
Овсянка	105	5,1
Молоко	116	5,2

Обед

Куриный суп с лапшой	84	6
Жареные котлеты	200	16
Сельдерей с оливковым маслом	27	1
Запечённый картофель	80	3
Салат из жаренных баклажанов	78	2,5
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Бахlava с грецкими орехами	456	4,2

Ужин

Тыквенный суп	108	3
Морской окунь	116	21,7
Равиоли с овощами	165	3,9
Запечённая цветная капуста	110	3,7
Средиземноморский салат	75	2
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Халва из манной крупы	266	3,8

ДЕНЬ 4

Калорийность
в одной
(kcal)

Количество
белка в
одной
порции
(gram)

Завтрак

Варёные яйца	84	7,8
Сыр Хеллим	80	6
Турецкий белый сыр	89	6
Колбаса	24	5,2
Оливки	45	-
Грецкие орехи	102	2
Хлеб	70	2
Фрукты	50	-
Сливки	50	-
Мёд	65	
Овсянка	105	5,1
Молоко	116	5,2

Ужин

Суп Ёйга	102	2,3
Запечённая индейка	274	20,1
Зелёная чечевица	116	6,2
Плов из риса с кукурузой	303	5,2
Закуска с морковью и орехами	183	4
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Мороженое	155	2,6

Ужин

Кремовый суп с грибами	160	2,6
Смешанный гриль	477	38,3
Плов из булгура с чечевицей	244	7,9
Запечённая цветная капуста	110	3,7
Салат	68	21,3
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Десерт из тыквы	139	3,7

ДЕНЬ 5

Калорийность
в одной
(kcal)

Количество
белка в
одной
порции
(gram)

Завтрак

Взбитые яйца с овощами и сыром	230	11,8
Сыр	72	5,1
Овечий сыр	67	4,7
Пастырма	81	9,8
Оливки	45	-
Грецкие орехи	102	2
Хлеб	70	2
Фрукты	50	-
Арахисовая паста	59	2,5
Варенье	55	
Овсянка	105	5,1
Молоко	116	5,2

Обед

Суп турецкий с йогуртом	98	3
Бифтек из говядины	274	20,1
Салат с грецкими орехами	114	2,9
Запечённый картофель	120	3
Артишок с оливковым маслом	147	4
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Турецкий десерт Шекерпаре	276	2,6

Ужин

Кремовый томатный суп	151	5,8,
Курица Топкапы	425	24
Салат	45	-
Драники с кабачком	145	6
Йогурт	103	6,8
Фрукты	50	-
Хлеб	70	-
Турецкий десерт Тулумба	256	2,5

Ланч Бокс

Продукт

	вес	калорийность	углеводы	белки	жиры
банан	200 gr	148 kcal	36gram	1 gram	0,2 gram
яблоко	200 gr	107 kcal	24 gr	0,7 gr	1 gr

Сок

персиковый	200 mL	102,8 kcal	25,2 gr	-	-
абрикосовый	200 mL	104,6 kcal	25,4 gr	-	-
кекс брауни	70 gr	223 kcal	30,2 gr	2 gr	9,9 gr

сендвич

черный хлеб	270 gr	348,9 kcal	32,6 gr	33,5 gr	9,5 gr
белый хлеб	270 gr	353,9 kcal	39,9 gr	30,6 gr	9,1 gr

Содержание

индейка	110 gr	128,7 kcal	-	23,7 gr	3,9 gr
кремовый сыр	20 gr	40 kcal	1,1 gr	1 gr	3,6 gr
помидоры	30 gr	4 kcal	0,8 gr	0,2 gr	-
огурец	30 gr	3,2 kcal	0,8 gr	-	-
хлеб черный (черный хлеб)	80 gram	173 kcal	29,9 gr	8,6 gr	2 gr
хлеб белый (белый хлеб)	80 gram	178 kcal	37,2 gr	5,7 gr	1,6 gr