



AYLIK YEMEK MENÜSÜ / KASIM MENÜ 2018

Boğaziçi Üniversitesi Rektörlüğü
Sağlık, Kültür ve Spor Daire Bşk.
Kantin ve Kafeteryalar Şube Md.

	<i>Öğle Yemeği</i>	<i>Akşam Yemeği</i>
01.11.2018 Perşembe	Şehriye Çorba	Mantar Çorba
	Etlı Nohut	Patlıcan Oturtma
	Etsiz Nohut	Şakşuka
	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur Pilavı	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı
	Ayran/Salata/Turşu	Cacık/Meyve/Revani
02.11.2018 Cuma	Domatesli Pirinç Çorba	Süzme Mercimek Çorba
	Balık Tava	Fırın Köfte
	Karışık Kızartma	Harput Köfte
	Z.Y.Orbit Fasulye/Makarna	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna
	Salata/Kabak Tatlısı/Soda	Amerikan Salata/Ayran/Meyve
03.11.2018 Cumartesi	Krotonlu Domates Çorba	Alaca Çorba
	Etlı Taze Fasulye	Çiftlik Kebabı
	Semizotu Yemeği	Sebze Yemeği
	Melek Pilavı/Bulgur Pilavı	Seb.Makarna/Pirinç Pilavı
	Bisküvili Muhallebi/Salata/Ayran	Ç.Salata/Yoğurt/Meyve
04.11.2018 Pazar	Köy Çorbası	Sebze Çorbası
	Tavuk Kanat	Kıymalı Mercimek
	Patates Yemeği	Kıymasız Mercimek
	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı	Soslu Makarna/Pirinç Pilavı
	Salata Ayran/Meyve	Salata/Cevizli Baklava/Meyve Suyu
05.11.2018 Pazartesi	Şehriye Çorba	Mercimek Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Köri Soslu Tavuk
	Etsiz Kuru Fasulye	Mücver
	Sebz. Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Turşu/Soda	Salata/Meyve/Lokma Tatlı
06.11.2018 Salı	Elvankız Çorba	Bulgur Çorbası
	İzmir Köfte	Kıymalı Ispanak
	Bulgur Köfte	Kıymasız Ispanak
	Soslu Makarna/Melekpilavı	Gül Böreği/Peynrlı Makarna
	Salata/Kabak Borani/Mozaik Pasta	Patates Salatası/Humus/Meyve
07.11.2018 Çarşamba	Ezogelin Çorba	Sebze Çorbası
	Tavuk Sarma	Macar Gulaş
	Sebzeli Pazu Yemeği	Kereviz Yemeği
	Nohutlu Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata /Ayran/Meyve	Salata/Yoğurt/Çiğ Köfte
08.11.2018 Perşembe	Kaşarlı Domates Çorba	Köy Çorbası
	Etlı Yaprak Sarma	Kabak Beğendili Kebab
	Zeytinyağlı Patlıcan Dolma	Kabak Yemeği
	Su Böreği/Makarna	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı
	Salata/Cev.Kadayıf/Meyve	Salata/Cacık/Soda

09.11.2018 Cuma	Mantar Çorbası	Mahluta Çorba
	Et Döner/Patates	Etlı Bezelye
	Yeşil Mercimek	Etsiz Bezelye
	Pirinç Pilavı/Soğan Halkası	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Meyve	Merci.Salata/Yoğurt/Kadayıflı Muhallebi
10.11.2018 Cumartesi	Yoğurt Çorbası	Tarhana Çorbası
	Kıym.Karnabahar	Eksili Köfte
	Kıymasız Karnabahar	Falafel
	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı	Makarna/Melek Pilavı
	Salata /Meyve/Ayran	Salata/Revani/Meyve
11.11.2018 Pazar	Maydanozlu Şeh. Çorba	Saray Çorba
	Tas Kebabı	Etlı Nohut
	Patates Yemeği	Etsiz Nohut
	Pirinç Pilavı/Sebzeli Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Mercimekli Bulgur Pilavı
	Salata/Ayran/Meyve	Salata/Cacık/Peynir Tatlısı
12.11.2018 Pazartesi	Alaca Çorba	Domatesli Pirinç Çorba
	Kuru Patlıcan Dolma	Yayla Soslu Tavuk
	Zeytinyağlı Patlıcan Dolma	Barbunya Yemeği
	Su Böreği/Makarna	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Meyve/Trileçe	Salata/Meyve/Mor Dünya
13.11.2018 Salı	Süzme Mercimek Çorba	Tavuk Suyu Çorba
	Sahan Köfte	Etlı Taze Fasulye
	Harput Köfte	Etsiz Taze Fasulye
	Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	Bol.Sos.Makarna/Bulgur Pilavı
	Salata/Meyve/Meyveli Soda	Salata/Keşkül/Yoğurt
14.11.2018 Çarşamba	Antep Çorba	Yoğurtlu Nane Çorba
	Tavuk Kanat (Çift Kemikli)	Fırın Patates Oturtma
	Enginar Yemeği	Mücver
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Peynirli Makarna
	Salata/Kısır/Ayran	Patates Salatası/Meyve /İrmik Tatlısı
15.11.2018 Perşembe	Sebze Çorbası	Saray Çorba
	Etlı Kuru Fasulye	Elbasan Tava
	Etsiz Kuru Fasulye	Kereviz Yemeği
	Şehr.Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Turşu/Mozaik Pasta/(Yoğurt	Salata /Ayran/Meyve
16.11.2018 Cuma	Tutmaç Çorba	Mantar Çorba
	Kıymalı Karnabahar	Kıymalı Mercimek
	Kıymasız Karnabahar	Kıymasız Mercimek
	Göçmen Pilavı/Gül Böreği	Makarna/Pirinç Pilavı
	Çiğ Köfte/Yoğurt/Profiterol	Ayva Tatlısı/Yoğurt/Salata
17.11.2018 Cumartesi	Domates Çorba	Tel Şehriye Çorba
	İzmir Köfte	Etlı Güveç
	Pırasa Yemeği	Sebzeli Güveç
	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı	Pirinç Pilavı/Makarna
	Salata/Supangle/Ayran	Meyve/Salata/Cacık

18.11.2018 Pazar	Köy Çorbası	Yayla Çorbası
	Dana Haşlama	Pürelı Sını Kebabı
	Semizotu	Barbunya Yemeği
	Erişte/Sebzeli Pilav	Makarna/Pirinç Pilavı
	Salata/Ayran/Meyve	Salata/Meyve/Kemalpşsa
19.11.2018 Pazartesi	Mercimek Çorbası	Maydanozlu Arpa Şehriye Çorba
	Tavuk Döner	Kabak Beğendili Kebap
	Falafel	Kabak Yemeği
	Pirinç Pilavı/Nap.Sos.Makarna	Makarna/Havuçlu Pirinç Pilavı
	Salata/Ayran/Hayrabolu Tatlı	Salata/Meyve/Komposto
20.11.2018 Salı	Kafkas Çorba	Ezogelin Çorba
	Manisa Kırkağaç Köfte	Etlı Bezelye
	Buğdaylı Pazı	Etsiz Bezelye
	Sebzeli Pirinç Pilavı/Peyn. Makarna	Şehriyeli Pirinç Pilavı/Erişte
	Meyve/Salata/Soda	Salata/Çikolata Soslu Muh./Ayran
21.11.2018 Çarşamba	Alaca Çorba	Tarhana Çorbası
	Fırın Baget-Elma Dilim Patates	Patlıcan Musakka
	Bulgur Köfte	Patlıcan Yemeği
	Mısırlı Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Napoliten Sos.Makarn/Pirinç Pilavı
	Salata/Meyve/Ayran	Salata/Yoğ.Semizotu/Sütlü İrmik
22.11.2018 Perşembe	Tutmaç Çorba	Mercimek Çorba
	Kıymalı Karnabahar	Mantarlı Soslu Mitite Köfte
	Kıymasız Karnabahar	Mantar Sote
	Göçmen Pilavı/Gül Böreği	Soslu Spagetti/Pirinç Pilavı
	Çiğ Köfte/Yoğurt/Kad.Muhallebi	Salata/Ayran/Meyve
23.11.2018 Cuma	Domates Çorba	Köylü Çorba
	Macar Gulaş	Karışık Dolma
	Falafel	Z.Yağlı Dolma
	Erişte/Şeh.Pirinç Pilav	Domates Soslu Makarna/Su Böreği
	Salata/Kıbrıs Tatlısı/Limonata	Salata/Meyve/Komposto
24.11.2018 Cumartesi	Ezogelin Çorba	Şehriye Çorba
	Kabak Oturtma	Mantarlı Tavuk Sote
	Kabak Yemeği	Sebzə Sote
	Makarna/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Arpa Şehriyeli Pilav
	Soda/Meyve/Salata	Keşkül/Salata/Ayran
25.11.2018 Pazar	Toyga Çorba	Mahluta Çorba
	Çiftlik Kebabı	Etlı Kuru Fasulye
	Bulgur Köfte	Etsiz Kuru Fasulye
	Makarna/Pirinç Pilavı	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı
	Salata/Ayran/Meyve	Salata/Cacık/Meyve
26.11.2018 Pazartesi	Antep Çorba	Tavuk Suyu Çorba
	Balık Pane	Etlı Güveç
	Buğdaylı Pazı	Etsiz Güveç
	Zy.Barbunya/Makarna	Bulgur Pilavı/Pirinç Pilavı
	Salata/Soda/Helva	Amerikan Salata/Bisk.Muh./Meyve

27.11.2018 Salı	Köy Çorbası	Yayla Çorbası
	Kibrit Kebabı	Sahan Köfte
	Brokoli-Karnabahar Yemeği	Falafel
	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Göçmen Pilavı/Makarna
	Salata/Mozaik Pasta/Meyve	Salata/Ayran/Komposto
28.11.2018 Çarşamba	Mercimek Çorbası	Şehriye Çorba
	Körili Tavuk Sote	Kıymalı Ispanak
	Bamya	Kıymasız Ispanak
	Mısırlı Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı	Soslu Makarna/Gül Böreği
	Mercimek Köftesi/Ayran/Meyve	Merc.Köfte/Sütlaç/Meyve
29.11.2018 Perşembe	Domates Çorba	Saray Çorba
	Çiftlik Kebabı	Etili Nohut
	Zy.Patlıcan Dolma	Etsiz Nohut
	Arpa Şehr.Pilav/Bulgur Pilavı	Pirinç Pilavı/Bulgur Pilavı
	Salata/Revani/Soda	Ayran/Turşu/Salata
30.11.2018 Cuma	Kafkas Çorba	Tarhana Çorbası
	Kabak Beğendili Köfte	Pürelı Tas Kebabı
	Harput Köfte	Mücver
	Havuçlu Pirinç Pilavı/Soslu Makarna	Sebzeli Makarna/Pirinç Pilavı
	Salata/Ayran/Humus	Bisk. Muhallebi/Salata/Ayran

Emre NARLI
İşletme Müdürü - Gıda Mühendisi

Muhittin POLAT
Aşçıbaşı

İbrahim ER
Kantin ve Kafeteryalar Şube Müdürü

* Üniversite içi dahili telefonlardan '5'i tuşlayarak günlük yemek menümüzü dinleyebilirsiniz.

* Kırmızı renk ile yazılan yemekler. Vegan ana yemek listesidir. Ana yemeğin alternatifidir.

* Tedarikçi firmalardan kaynaklanan nedenlerden dolayı tüm yemeklerimizde değişiklikler olabilir.

* Yemeklerimizin yaklaşık besin değerleri ekte belirtilmiştir.

BOĞAZIÇI ÜNİVERSİTESİ KASIM 2018 MENÜSÜ BESİN DEĞERLERİ

CORBALAR

<i>Andaloz Çorba</i>	<i>112 kcal</i>
<i>Alaca Çorba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Arpa Şehriye Çorba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Antep Çorba</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Ayranaşı Çorba</i>	<i>371 kcal</i>
<i>Brokoli Çorba</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Bulgur Çorba</i>	<i>76 kcal</i>
<i>Buğday çorba</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Domates Çorba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Domatesli Pirinç Çorba</i>	<i>182 kcal</i>
<i>Elvankız Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Ezogelin Çorba</i>	<i>166 kcal</i>
<i>Ispanak Çorba</i>	<i>144 kcal</i>
<i>Kabak Çorba</i>	<i>80 kcal</i>
<i>Kış Çorbası</i>	<i>88 kcal</i>
<i>Kafkas Çorba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>Kaşarlı Domates Çorba</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Köylü Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Köy Çorba</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Krotonlu Domates Çorba</i>	<i>172 kcal</i>
<i>Mayd. Şehriye Çorba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Mahluta Çorba</i>	<i>160 kcal</i>
<i>Mantar Çorba</i>	<i>107 kcal</i>
<i>Minestrone Çorba</i>	<i>90 kcal</i>
<i>Mercimek Çorba</i>	<i>155 kcal</i>
<i>Naneli Yoğurt Çorba</i>	<i>154 kcal</i>
<i>Pazı Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Saray Çorba</i>	<i>160 kcal</i>
<i>Şehriyeli Tavuk S.</i>	<i>210 kcal</i>
<i>Sebze Çorba</i>	<i>159 kcal</i>
<i>Şafak Çorba</i>	<i>161 kcal</i>
<i>Şehriye Çorba</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Şifa Çorba</i>	<i>140 kcal</i>
<i>Tarhana Çorba</i>	<i>65 kcal</i>
<i>Tavuksuyu Çorba</i>	<i>132 kcal</i>
<i>Toyga Çorba</i>	<i>186 kcal</i>
<i>Turuncu Kabak Çorba</i>	<i>140 kcal</i>
<i>Tutmaç Çorba</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Vitamin Çorba</i>	<i>145 kcal</i>
<i>Yayla Çorba</i>	<i>140 kcal</i>
<i>Yağlı Buğday Çorba</i>	<i>220 kcal</i>

Yeşil Orman Çorba

145 kcal

ANA YEMEKLER

Acem Köfte

430 kcal

Ankara Tava

457 kcal

Arnavut Ciğeri

554 kcal

Bahçevan Kebabı

399 kcal

Bolonez Soslu Makarna

279 kcal

Balık Pane

473 kcal

Balık Tava

570 kcal

Barbunya

255 kcal

Böfstrogonof

530 kcal

Bulgurlu Ispanak

133 kcal

Brüksel Lahana

108 kcal

Brokoli Yemeği

116 kcal

Cordon Bleu

200 kcal

Çiftlik Kebabı

408 kcal

Çökertme Kebabı

540 kcal

Çiftlik Köfte

490 kcal

Ekşili Köfte

305 kcal

Elbasan Tava

423 kcal

Dana Haşlama

563 kcal

Et Döner

661 kcal

Etlı Bezelye

255 kcal

Akçaabat Köfte

243 kcal

Alınazık Kebabı

495 kcal

Etlı Kabak Musakka

300 kcal

Etlı Kabak Dolma

390 kcal

Etlı Karışık Dolma

390 kcal

Etlı Kuru Fasulye

375 kcal

Etlı Nohut

389 kcal

Etlı Taze Fasulye

325 kcal

Etlı Kuru Patlıcan Dolma

389 kcal

Etlı Lahana

190 kcal

Etlı Mantı

353 kcal

Etlı Türlü

385 kcal

Etlı Biber dolma

230 kcal

Etlı Güveç

385 kcal

Etsiz Bezelye

110 kcal

Etsiz Nohut

151 kcal

Etsiz Kuru Fasulye

267 kcal

Fırın Köfte

596 kcal

Karnabahar Yemeği

187 kcal

Fırın Tavuk Şiş

260 kcal

<i>Hasanpaşa Köfte</i>	<i>510 kcal</i>
<i>Ispanaklı Tavuk Sarma</i>	<i>333 kcal</i>
<i>İzmir Köfte</i>	<i>498 kcal</i>
<i>Julyen Kebap</i>	<i>545 kcal</i>
<i>Kağıt Kebabı</i>	<i>412 kcal</i>
<i>Kasap Köfte</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Kabak Beğendili Kebap</i>	<i>480 kcal</i>
<i>Kabak Beğendili Köfte</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Kıymalı Semizotu</i>	<i>222 kcal</i>
<i>Kış Sebzeli Etlı Musakka</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Kıymalı Dereotlu Bezelye</i>	<i>255 kcal</i>
<i>Kıymalı Ispanak</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Kıymalı Mercimek</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Kıymalı Patates Oturtma</i>	<i>430 kcal</i>
<i>Kıymalı Patlıcan Oturtma</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Kıymalı Yumurta</i>	<i>220 kcal</i>
<i>Köri Soslu Tavuk</i>	<i>300 kcal</i>
<i>Kibrit Kebabı</i>	<i>498 kcal</i>
<i>Karnıyarık</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Kuzu Fırın</i>	<i>540 kcal</i>
<i>Kıymalı Ispanak</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Patlıcan Musakka</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Patlıcan Yemeği</i>	<i>191 kcal</i>
<i>Kuru Köfte</i>	<i>398 kcal</i>
<i>Macar Gulaş</i>	<i>419 kcal</i>
<i>Mantar Sote</i>	<i>300 kcal</i>
<i>Manisa Kırkağaç Köfte</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Mercimek Yemeği</i>	<i>164 kcal</i>
<i>Mantar Soslu Mitite Köfte</i>	<i>420 kcal</i>
<i>Misket köfte patates</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Hünkär Beğendi</i>	<i>460 kcal</i>
<i>Patatesli Mantar</i>	<i>188 kcal</i>
<i>Patlıcan Kebabı</i>	<i>394 kcal</i>
<i>Piliç Emense</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Pürelı Davutpaşa Köfte</i>	<i>383 kcal</i>
<i>Pürelı Sini Kebabı</i>	<i>305 kcal</i>
<i>Orman Kebabı</i>	<i>430 kcal</i>
<i>İslim Köfte</i>	<i>475 kcal</i>
<i>Tavuk Yahni</i>	<i>348 kcal</i>
<i>Fırın Tavuk</i>	<i>410 kcal</i>
<i>Sahan Köfte</i>	<i>430 kcal</i>
<i>Sulu Köfte</i>	<i>320 kcal</i>
<i>Sivas Köfte</i>	<i>363 kcal</i>

<i>Sebze Sote</i>	<i>110 kcal</i>
<i>Sebze Güveç</i>	<i>108 kcal</i>
<i>Yaprak Sarma</i>	<i>249 kcal</i>
<i>Tavuk Fajita</i>	<i>420 kcal</i>
<i>Tavuk Külbastı</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Tavuk Şinitzel</i>	<i>285 kcal</i>
<i>Tavuk Kanat</i>	<i>287 kcal</i>
<i>karişik ızgara</i>	<i>420 kcal</i>
<i>Tavuk Döner</i>	<i>410 kcal</i>
<i>Soslu Tavuk Biftek</i>	<i>398 kcal</i>
<i>Tekirdağ Köfte</i>	<i>530 kcal</i>
<i>Tepsi Kebabı</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Pürelı Tas Kebabı</i>	<i>540 kcal</i>
<i>Tavuk Sarma</i>	<i>333 kcal</i>
<i>Mantar Soslu Hindi Sote</i>	<i>495 kcal</i>
<i>Mantarlı Et Sote</i>	<i>375 kcal</i>
<i>Etlı Türlü</i>	<i>385 kcal</i>
<i>Falafel</i>	<i>332 kcal</i>
<i>Fellah Köfte</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Sıcak Barbunya</i>	<i>335 kcal</i>
<i>Nohutlu Kabak</i>	<i>167 kcal</i>
<i>Bulgurlu Semizotu</i>	<i>242 kcal</i>
<i>Bulgur Köfte</i>	<i>373 kcal</i>
<i>Ispanak</i>	<i>133 kcal</i>
<i>Kabak Yemeği</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Mantar Sote</i>	<i>188 kcal</i>
<i>Taze Fasulye</i>	<i>132 kcal</i>
<i>Patates Yemeği</i>	<i>295 kcal</i>
<i>Harput Köfte</i>	<i>348 kcal</i>
<i>Karamelize Soğan Mantar Patates</i>	<i>236 kcal</i>

YARDIMCI YEMEKLER

<i>Bademli Pilav</i>	<i>428 kcal</i>
<i>Buhara Pilavı</i>	<i>420 kcal</i>
<i>Bulgur Pilavı</i>	<i>244 kcal</i>
<i>Cevizli Makarna</i>	<i>240 kcal</i>
<i>Cevizli Erişte</i>	<i>245 kcal</i>
<i>Erişte Makarna</i>	<i>175 kcal</i>
<i>Göçmen Pilavı</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Gül Böreği</i>	<i>400 kcal</i>
<i>Havuçlu Pirinç Pilav</i>	<i>376 kcal</i>
<i>Ispanaklı Tepsi Böreği</i>	<i>250 kcal</i>
<i>İç Pilav</i>	<i>413 kcal</i>
<i>Karişik Kızartma</i>	<i>360 kcal</i>

<i>Kabak Mücver</i>	<i>180 kcal</i>
<i>Kış Yeşili</i>	<i>245 kcal</i>
<i>Kuskus</i>	<i>175 kcal</i>
<i>Soslu Makarna</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Mercimekli Bulgur Pilavı</i>	<i>264 kcal</i>
<i>Peynirli Makarna</i>	<i>175 kcal</i>
<i>Melek Pilavı</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Meyhane Pilavı</i>	<i>294 kcal</i>
<i>Nohutlu Pilav</i>	<i>339 kcal</i>
<i>Fesleğenli Mantarlı Makarna</i>	<i>380 kcal</i>
<i>Humus</i>	<i>339 kcal</i>
<i>Peynirli Börek</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Safranlı Pilav</i>	<i>405 kcal</i>
<i>Sebzeli Makarna</i>	<i>225 kcal</i>
<i>Sebzeli Pilav</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Pirinç Pilavı</i>	<i>324 kcal</i>
<i>Sebzeli Bulgur</i>	<i>254 kcal</i>
<i>Sebzeli Pilav</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Zeeytinyağlı Orbit Fasulye</i>	<i>305 kcal</i>
<i>Patatesli Tepsi Böreği</i>	<i>337 kcal</i>
<i>Peynirli Makarna</i>	<i>157 kcal</i>
<i>Reyhanlı Kuskus</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Soslu Makarna</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Soslu Spagetti</i>	<i>165 kcal</i>
<i>Sigara Böreği</i>	<i>310 kcal</i>
<i>Su Böreği</i>	<i>360 kcal</i>
<i>Şehriyeli Pilav</i>	<i>334 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Taze Fasulye</i>	<i>203 kcal</i>
<i>Tepsi Böreği</i>	<i>337 kcal</i>
<i>Yaz Yeşili</i>	<i>245 kcal</i>
<i>Mısırlı Pirinç Pilavı</i>	<i>303 kcal</i>

ZEYTİNYAĞLILAR

<i>Bamya</i>	<i>320 kcal</i>
<i>İmambayıldı</i>	<i>190 kcal</i>
<i>Mücver</i>	<i>230 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Barbunya</i>	<i>255 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Brokoli</i>	<i>116 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Biber Dolma</i>	<i>273 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Enginar</i>	<i>147 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Orbit Fasulye</i>	<i>135 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Taze Fasulye</i>	<i>203 kcal</i>
<i>Zeytinyağlı Sarma</i>	<i>125 kcal</i>
<i>Zy. Kereviz</i>	<i>150 kcal</i>

<i>Zy. Pırasa</i>	<i>226 kcal</i>
<i>Zy. Portakallı Kereviz</i>	<i>170 kcal</i>
<i>Zy. Sebze (Kereviz, Yerelması, Kökpaıı)</i>	<i>146 kcal</i>

MEYVELER

<i>Elma (180 Gr)</i>	<i>85 kcal</i>
<i>Erik</i>	<i>47 kcal</i>
<i>Karpuz</i>	<i>86 kcal</i>
<i>Kavun</i>	<i>35 kcal</i>
<i>Mandalina (100 Gr)</i>	<i>50 kcal</i>
<i>Şeftali</i>	<i>47 kcal</i>
<i>Nektari</i>	<i>47 kcal</i>
<i>Kayısı</i>	<i>48 kcal</i>
<i>Portakal (200 Gr)</i>	<i>94 kcal</i>
<i>Kiraz</i>	<i>86 kcal</i>

SALATALAR

<i>Akdeniz Salata</i>	<i>55 kcal</i>
<i>Buğday Salata</i>	<i>345 kcal</i>
<i>Cacık</i>	<i>85 kcal</i>
<i>Çiğ Köfte</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Çoban Salata</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Göbek Salata</i>	<i>65 kcal</i>
<i>Garnitürlü Soğuk Salata</i>	<i>365 kcal</i>
<i>Havuç Borani</i>	<i>162 kcal</i>
<i>Havuç Salata</i>	<i>67 kcal</i>
<i>Haydari</i>	<i>73 kcal</i>
<i>Humus</i>	<i>339 kcal</i>
<i>Kabak Borani</i>	<i>87 kcal</i>
<i>Karışık Salata</i>	<i>60 kcal</i>
<i>Kereviz Salata</i>	<i>123 kcal</i>
<i>Kısır</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Kuskus Salatası</i>	<i>235 kcal</i>
<i>Kornişonlu Salata</i>	<i>95 kcal</i>
<i>Mercimek Köftesi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Mevsim Salata</i>	<i>87 kcal</i>
<i>Mordünya</i>	<i>150 kcal</i>
<i>Patates Haşlama</i>	<i>180 kcal</i>
<i>Patates Salatası</i>	<i>214 kcal</i>
<i>Pazı Borani</i>	<i>147 kcal</i>
<i>Piyaz</i>	<i>133 kcal</i>
<i>Yoğurtlu Semizotu</i>	<i>105 kcal</i>
<i>Havuç Borani</i>	<i>150 kcal</i>
<i>Turşu</i>	<i>55 kcal</i>

TATLILAR

<i>Aşure</i>	<i>344 kcal</i>
<i>Baklava</i>	<i>490 kcal</i>
<i>Bisküvili muhallebi</i>	<i>295 kcal</i>
<i>Cevizli Kadayıf</i>	<i>350 kcal</i>
<i>Höşmerim</i>	<i>345 kcal</i>
<i>Hoşaf</i>	<i>210 kcal</i>
<i>Ekmek Kadayıfı</i>	<i>520 kcal</i>
<i>Fırın Sütlaç</i>	<i>304 kcal</i>
<i>Kabak Tatlısı</i>	<i>340 kcal</i>
<i>Kakaolu Puding</i>	<i>270 kcal</i>
<i>Kalburabastı</i>	<i>470 kcal</i>
<i>Kazandibi</i>	<i>250 kcal</i>
<i>Kemalpaşa</i>	<i>405 kcal</i>
<i>Dondurma</i>	<i>129 kcal</i>
<i>Lokma</i>	<i>518 kcal</i>
<i>Komposto</i>	<i>210 kcal</i>
<i>Şöbiyet</i>	<i>492 kcal</i>
<i>Supangle</i>	<i>261 kcal</i>
<i>Keşkül</i>	<i>260 kcal</i>
<i>Şekerpare</i>	<i>441 kcal</i>
<i>Krem Şokola</i>	<i>520 kcal</i>
<i>Meyveli Puding</i>	<i>230 kcal</i>
<i>Lokma Tatlısı</i>	<i>518 kcal</i>
<i>Revani</i>	<i>390 kcal</i>
<i>Supangle</i>	<i>261 kcal</i>
<i>Şambaba</i>	<i>405 kcal</i>
<i>Tavuk Göğsü</i>	<i>275 kcal</i>
<i>Vişnofski</i>	<i>270 kcal</i>
<i>Kadayıf</i>	<i>520 kcal</i>
<i>Meyveli Puding</i>	<i>176 kcal</i>
<i>Güllaç</i>	<i>136 kcal</i>
<i>Trileçe</i>	<i>300 kcal</i>
<i>Kıbrıs tatlısı</i>	<i>325 kcal</i>
<i>Sütlü irmik Tatlı</i>	<i>262 kcal</i>
<i>Helva</i>	<i>190 kcal</i>
<i>Hayrabolu tatlı</i>	<i>450 kcal</i>
<i>Mozaik Pasta</i>	<i>367 kcal</i>
<i>Kadayıflı Muhallebi</i>	<i>200 kcal</i>