

ÇORBA ÇEŞİTLERİ				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Yayla Çorbası	Yoğurt	50	g	31
	Pirinç	10	g	36
	Yumurta	1/8	adet	20
	Un	10	g	36
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Nane	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
				212
Ezogelin Çorbası	Kırmızı Mercimek	30	g	35
	Un	10	g	36
	Ayçiçek Yağı	20	g	176
	Tuz	1	g	0
	Bulgur	5	g	18
	Pul Biber	0.5	g	1
	Nane	0.5	g	1
	Domates Salçası	16	g	16
	Limon	1/4	adet	7
	Pirinç	5	g	18
	Şehriye	5	g	20
				328
Düğün Çorbası	Dana Eti	30	g	90
	Un	10	g	36
	Yumurta	1/8	adet	20
	Limon	1/8	adet	4
	Ayçiçek Yağı	5	g	44
	Tuz	1	g	0
	Yoğurt	50	g	31
				225
Mercimek Çorbası	Kırmızı Mercimek	50	g	58
	Un	10	g	36
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Domates Salçası	5	g	5
	Limon	1/4	adet	7
	Tuz	1	g	0
				194
Domates Çorbası	Un	20	g	72
	Domates Salçası	15	g	15
	Ayçiçek Yağı	20	g	176
	Tuz	1	g	0
	Süt	30	g	18
	Kaşar Peyniri	20	g	80
				361
	Arpa Şehriye	20	g	78
	Domates Salçası	10	g	10
	Limon	1/4	adet	7

Şehriye Çorbası	Yumurta	1/8	adet	20
	Tuz	1	g	0
	Un	5	g	18
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
				221
Tarhana Çorbası	Tarhana	20	g	63
	Domates Salçası	5	g	5
	Ayçiçek yağı	10	g	88
	Tuz	1	g	0
	Un	5	g	18
				174
Sebze Çorbası	Kereviz	25	g	10
	Havuç	25	g	10
	Süt	25	g	15
	Patates	25	g	19
	Pırasa	20	g	10
	Taze Fasulye	10	g	3
	Taze Kabak	10	g	2
	Kuru Soğan	10	g	4
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Pirinç	5	g	18
	Domates Salçası	5	g	5
	Tuz	1	g	0
				184
Pirinç Çorbası	Pirinç	15	g	54
	Domates Salçası	5	g	5
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Tuz	1	g	0
	Limon	1/4	adet	7
				70
İşkembe Çorbası	İşkembe	30	g	30
	Un	10	g	36
	Ayçiçek yağı	10	g	88
	Tuz	1	g	0
	Yumurta Sarısı	1/8	adet	46
	Sirke	5	g	1
	Limon suyu	5	g	1
				202

ETLİ YEMEKLER				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Tas Kebabı	Dana Eti	130	g	403
	Patates	180	g	137
	Kuru soğan	20	g	8
	Domates Salçası	20	g	20
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Havuç	20	g	8
	Konserve Bezelye	20	g	17
				911
Pürelı Rostı Et	Dana Eti	140	g	434
	Patates	160	g	121
	Domates	10	gr	2
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Domates Salçası	20	g	20
	Un	10	g	36
	Süt	20	g	12
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
				0
				776
Terbiyeli Haşlama Et	Dana Eti	180	g	542
	Patates	140	g	106
	Havuç	20	g	8
	Yoğurt	50	g	31
	Un	10	g	36
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
	Yumurta	1/4	adet	39
				7
				916
Fırın Tavuk	Tavuk But	250	g	592
	Patates	150	g	114
	Domates Salçası	20	g	20
	Domates	30	g	6
	Yeşil Biber	20	g	4
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Havuç	10	g	4
				8
				925
Fırın Köfte	Dana Kıyma	140	g	421
	Patates	150	g	114
	Kıymon	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Kuru Soğan	10	g	4
	Domates Salçası	20	g	20
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Tuz	1	g	0
	Yumurta	1/8	adet	20
				903
İzmir Köfte	Dana Kıyma	130	g	391
	Patates	150	g	114
	Domates	50	g	10
	Yumurta	1/4	adet	40
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Yeşil Biber	20	g	4
	Kuru Soğan	20	g	8

	Domates Salçası	20	g	20
	Karabiber	0.5	g	1
	Yenibahar	0.5	g	1
	Kimyon	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
				771
Terbiyeli Köfte	Dana Kıyma	130	g	391
	Un	10	g	36
	Pirinç	20	g	73
	Yoğurt	50	g	31
	Yumurta	1/4	adet	40
	Kimyon	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Maydanoz	1/10	g	4
	Kuru Nane	1	g	1
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
	Limon	1/8	adet	4
	Havuç	20	g	8
	Patates	50	g	38
				775
Pürelili Hasan Paşa Köfte	Dana Kıyma	130	g	391
	Patates	100	g	76
	Süt	20	g	12
	Kuru Soğan	10	g	4
	Kimyon	0.5	g	1
	Domates Salçası	10	g	10
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
	Tuz	1	g	0
	Yumurta	1/8	adet	20
	Kaşar Peyniri	10	g	40
	Karabiber	0.5	g	1
				706
Kuru Köfte	Dana Kıyma	150	g	465
	Patates	150	g	466
	Kimyon	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Kuru Soğan	10	g	4
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Yumurta	1/8	adet	20
	Tuz	1	g	0
				1279
Orman Kebabı	Dana Eti	130	g	403
	Patates	130	g	99
	Kuru Soğan	20	g	8
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
	Havuç	25	g	10
	Kekik	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
	Konserve Bezelye	20	g	17
				685
Kavurma	Kemiksiz Koyun Eti	140	g	434
	Patates	150	g	114
	Ayçiçek Yağı	16	g	147
	Kuru Soğan	20	g	8
	Tuz	1	g	0

Domates Salçası	5	g	5
			708

Et Sote	Dana Eti	130	g	403
	Kuru soğan	20	g	7
	Yeşil Biber	20	g	4
	Ayçiçek Yağı	26	g	230
	Kekik	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
	Domates	25	g	5
	Patates	130	g	99
				750
Pürelı Kadın Budu Köfte	Dana Kıyma	120	g	372
	Patates	150	g	466
	Süt	20	g	12
	Yumurta	1/2	adet	79
	Un	10	g	36
	Kimyon	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Pirinç	10	g	36
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
				1325
Ciğer Sote	Dana Ciğer	160	g	224
	Kuru Soğan	20	g	7
	Ayçiçek yağı	15	g	132
	Domates Salçası	20	g	20
	Tuz	1	g	0
	Yeşil Biber	10	g	2
				385
Balık Kızartması	Balık (Çeşitleri)	250	g	425
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Un	10	g	36
	Tuz	1	g	0
	Kuru Soğan	25	g	10
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Limon	1/4	adet	7
				747
Ankara Tava	Dana Eti	130	g	403
	Arpa Şehriye	60	g	232
	Domates	15	g	3
	Ayçiçek Yağı	16	g	140
	Yeşil Biber	10	g	2
	Karabiber	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
				781
Balık Buğulama	Balık (Çeşitleri)	250	g	425
	Kuru Soğan	10	g	4
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Limon	1/4	g	7
	Defne Yaprağı	5	g	15
	Havuç	20	g	8
	Patates	50	g	38
	Tuz	1	g	0
				585
Fırında Sebzeli Tavuk	Tavuk But	250	g	592
	Patates	120	g	91
	Havuç	20	g	8
	Konserve Bezelye	20	g	16
	Domates	25	g	5

	Yeşil Biber	20	g	4
	Domates Salçası	10	g	10
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Tuz	1	g	0
				814
Bahçıvan Kebabı	Dana Eti	140	g	434
	Patates	150	g	114
	Havuç	25	g	10
	Konserve Bezelye	20	g	16
	Kuru Soğan	20	g	8
	Domates Salçası	10	g	10
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Tuz	1	g	0
	Domates	30	g	7
	Yeşil Biber	20	g	4
				868
Kıymalı Yumurta	Dana Kıyma	120	g	372
	Yumurta	1	adet	158
	Kuru Soğan	25	g	10
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	5	g	5
	Karabiber	0.5	g	1
				638
İslim Kebabı	Dana Eti	140	g	434
	Patlıcan	150	g	38
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates	30	g	7
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	10	g	10
	Yeşil Biber	20	g	4
				825
Şinitzel	Tavuk Göğüs	180	g	427
	Galeta Unu	30	g	118
	Yumurta	1/4	adet	40
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Tuz	1	g	0
	Patates	150	g	466
				1316
Yaprak Et Döner	Dana Eti	150	g	465
	Garnitür (15 gram yeşil biber, 15 gram domates)	30	g	10
				475
Tavuk Döner	Derili Tavuk Eti	150	g	355
	Garnitür (15 gram yeşil biber, 15 gram domates)	30	g	10
				365
Patlıcan Kebabı	Dana Eti	130	g	403
	Patlıcan	160	g	40
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates	30	g	6
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Tuz	1	g	1
	Domates Salçası	20	g	20
	Yeşil Biber	20	g	4
				806
	Dana Kıyma	130	g	391

Pürelı Dallyan Köfte	Patates	130	g	99
	Havuç	20	g	8
	Konserve Bezelye	20	g	17
	Kuru Soğan	10	g	4
	Domates Salçası	6	g	6
	Kimyon	0.5	g	1
	Karabiber	0.5	g	1
	Süt	20	g	12
	Yumurta	1/4	adet	40
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Dereotu	1/10	demet	4
	Ayecek Yağı	16	g	141
	Tuz	1	g	0
	Margarin	5	g	36
				764
Etlı Pıde	Dana Kıyma	120	g	372
	Un	100	g	365
	Maya	3	g	0
	Kuru soğan	40	g	15
	Domates Salçası	25	g	25
	Pul Biber	10	g	10
	Maydanoz	1/4	demet	4
	Tuz	2	g	0
				791
Haşlanmış Tavuk	Tavuk Göğüs	250	g	592
	Tuz	1	g	0
				592

DİĞER YEMEKLER				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MIKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Etli Kuru Fasulye	Kuru fasulye	70	g	238
	Koyun Eti Kemiksiz	60	g	186
	Kuru Soğan	15	g	57
	Domates Salçası	20	g	20
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Domates	25	g	6
				684
Etli Nohut	Nohut	70	g	252
	Koyun Eti Kemiksiz	60	g	186
	Kuru Soğan	15	g	57
	Domates Salçası	20	g	20
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Domates	25	g	6
				698
Zeytinyağlı Barbunya Pilaki	Barbunya	60	g	201
	Patates	30	g	23
	Havuç	20	g	8
	Domates Salçası	20	g	19
	Zeytinyağı	26	g	230
	Tuz	1	g	1
	Limon	1/4	adet	7
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Kuru Soğan	20	g	8
	Sarımsak	3	g	4
				505
Etli Bamya	Konserve Bamya (Net,Susuz)	200	g	78
	Koyun Eti Kemiksiz	80	g	241
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	10	g	10
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Kuru Soğan	20	g	8
				425
Etli Bezelye	Konserve Bezelye (net, susuz)	200	g	168
	Koyun Eti Kemiksiz	80	g	241
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	20	g	19
	Ayçiçek Yağı	26	g	230
	Kuru Soğan	20	g	8
	Patates	25	g	19
	Havuç	20	g	8
				693
Zeytinyağlı Taze Fasulye	Konserve Yeşil Fasulye (net, susuz)	200	g	64
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	20	g	19
	Zeytinyağı	20	g	177
	Kuru Soğan	20	g	8
	Sarımsak	0.5	g	1
				269
Türlü	Dana Eti	80	g	241
	Patlıcan	60	g	15
	Taze Kabak	50	g	9
	Patates	75	g	57
	Taze Fasulye	40	g	13
	Domates	30	g	7
	Yeşil Biber	20	g	4

	Domates Salçası	15	g	15
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Kuru Soğan	20	g	8
				546
Patates Oturtma	Dana Kıyma	80	g	241
	Patates	200	g	152
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates Salçası	10	g	10
	Domates	25	g	5
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Tuz	1	g	0
	Yeşil Biber	20	g	4
				691
Etli Biber Dolma	Dana Kıyma	60	g	181
	Dolmalık Biber	150	g	33
	Pirinç	40	g	25
	Kuru Soğan	25	g	16
	Domates Salçası	10	g	10
	Domates	20	g	4
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Yoğurt	100	g	62
	Tuz	1	g	0
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Yeşil Nane	1/10	demet	1
	Dereotu	1/10	demet	4
	Kara Biber	0.5	g	1
				518
Kıymalı Kapuska	Dana Kıyma	80	g	241
	Lahana	200	g	48
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates Salçası	20	g	19
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Kırmızı Biber	0.5	g	1
				496
Kıymalı Ispanak (Yoğurtlu)	Dana Kıyma	80	g	241
	Ispanak	200	g	52
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates Salçası	15	g	15
	Pirinç	50	g	181
	Yoğurt	100	g	62
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Tuz	1	g	0
				782
Yumurtalı Ispanak	Yumurta	1	adet	114
	Ispanak	200	g	58
	Kuru Soğan	25	g	10
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	20	g	19
				422
Etli Taze Bezelye	Dana Eti	80	g	241
	Taze Bezelye	200	g	168
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	20	g	19
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Domates	25	g	4

	Kuru Soğan	25	g	10
	Havuç	20	g	8
	Yeşil Biber	15	g	3
	Patates	30	g	23
				697
Patlıcan Musakka	Dana Kıyma	70	g	211
	Patlıcan	200	g	50
	Ayçiçek Yağı	36	g	318
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates Salçası	20	g	19
	Tuz	1	g	0
	Domates	25	g	4
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Yeşil Biber	20	g	4
				620
Taze Kabak Dolma (Yoğurtlu)	Dana Kıyma	70	g	211
	Taze Kabak	200	g	38
	Pirinç	40	g	145
	Dereotu	1/6	demet	2
	Kuru Soğan	20	g	10
	Tuz	1	g	0
	Domates Salçası	10	g	9
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Yoğurt	100	g	62
	Domates	20	g	4
	Maydanoz	1/10	demet	4
				662
Taze Kabak Musakka	Dana Kıyma	70	g	211
	Taze Kabak	200	g	38
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates Salçası	20	g	19
	Tuz	1	g	0
	Yoğurt	100	g	62
	Dereotu	1/10	demet	4
	Maydanoz	1/6	demet	7
	Domates	20	g	4
				620
Kıymalı Karnabahar	Dana Kıyma	70	g	211
	Karnabahar	200	g	54
	Domates Salçası	20	g	20
	Kuru Soğan	25	g	10
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek yağı	25	g	221
	Yoğurt	70	g	43
	Havuç	20	g	8
				567
Kıymalı Pırasa	Dana Kıyma	70	g	211
	Pırasa	200	g	104
	Pirinç	15	g	54
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Domates Salçası	15	g	15
	Limon	1/4	adet	7
	Tuz	1	g	0
	Kuru Soğan	25	g	10
				622
	Domates	150	g	33
	Yeşil Biber	75	g	16
	Kuru Soğan	40	g	15

Menemen	Maydanoz	1/10	demet	4
	Yumurta	1	adet	114
	Ayçiçek Yağı	20	g	176
	Tuz	1	g	64
				422
Etlı Taze Fasulye	Dana Eti	80	g	241
	Taze Fasulye	200	g	64
	Domates	25	g	4
	Domates Salçası	15	g	15
	Kuru Soğan	25	g	10
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Tuz	1	g	0
				555
Karnıyarık	Dana Kıyma	80	g	241
	Patlıcan	200	g	50
	Kuru Soğan	25	g	10
	Domates	25	g	4
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Kara Biber	0.5	g	1
	Yeşil Biber	30	g	7
	Tuz	1	g	0
				582
Etlı Mantı (Dondurulmuş)	Mantı	100	g	170
	Yoğurt	110	g	68
	Ayçiçek Yağı	20	g	176
	Domates Salçası	5	g	5
	Tuz	1	g	0
	Sarımsak	2	g	3
				422

ZEYTİNYAĞLI SOĞUK MEZELER				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORI
Zeytinyağlı Bakla	Taze Bakla	200	g	676
	Taze Soğan	25	g	9
	Zeytinyağı	15	g	132
	Tuz	1	g	0
	Dereotu	1/4	demet	4
	Yoğurt	100	g	61
	Limon	1/8	adet	3
	Un	5	g	18
				903
Zeytinyağlı Kereviz	Kereviz	200	g	80
	Kuru Soğan	25	g	10
	Havuç	25	g	10
	Limon	1/4	adet	6
	Zeytinyağı	15	g	132
	Patates	25	g	19
	Konserve Bezelye	10	g	8
	Tuz	1	g	0
				265
Zeytinyağlı Patlıcan Közleme	Patlıcan	200	g	50
	Domates	50	g	11
	Zeytinyağı	10	g	88
	Domates Salçası	5	g	5
	Tuz	1	g	0
	Kuru Soğan	25	g	10
	Yeşil Biber	10	g	2
				166
Zeytinyağlı Barbunya	Barbunya	200	g	44
	Kuru Soğan	25	g	10
	Havuç	25	g	10
	Zeytinyağı	15	g	132
	Domates Salçası	5	g	5
	Tuz	1	g	0
	Maydanoz	1/8	demet	5
				206
Zeytinyağlı Biber Dolma	Dolmalık Biber	150	g	33
	Pirinç	30	g	108
	Çam Fıstığı	3	g	19
	Zeytinyağı	20	g	176
	Kuru Soğan	20	g	10
	Tuz	1	g	0
	Maydanoz	1/8	demet	5
	Domates	30	g	7
	Limon	1/4	adet	6
				364
Zeytinyağlı Patlıcan Dolma	Patlıcan	100	g	25
	Pirinç	20	g	77
	Çam Fıstığı	5	g	32
	Zeytinyağı	10	g	88
	Kuru Soğan	10	g	5
	Tuz	1	g	0
	Maydanoz	1/8	demet	5
				232
Zeytinyağlı Kabak Dolması	Taze Kabak	100	g	19
	Pirinç	20	g	77
	Çam Fıstığı	5	g	32
	Zeytinyağı	10	g	88
	Kuru Soğan	10	g	5

	Tuz	1	g	0
	Maydanoz	1/8	demet	5
				226
Zeytinyağlı Enginar	Konserve Enginar	150	g	76
	Havuç	10	g	4
	Patates	10	g	8
	Konserve Bezelye	10	g	8
	Kaşar Peyniri	5	g	20
	Süt	10	g	6
	Zeytinyağı	10	g	88
				210
Zeytinyağlı Lahana Sarması	Lahana	200	g	48
	Pirinç	40	g	145
	Kuru Soğan	30	g	15
	Domates Salçası	15	g	15
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Kuş Üzüümü	10	g	5
	Çam Fıstığı	10	g	64
	Kuru Nane	0.5	g	1
	Zeytinyağı	30	g	264
				561
Karışık Kızartma (Yoğurtlu)	Patlıcan	60	g	15
	Yeşil Biber	50	g	11
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Yoğurt	100	g	62
	Patates	60	g	46
	Taze Kabak	60	g	11
	Tuz	1	g	0
				410

PILAVLAR-MAKARNALAR-BÖREKLER				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Pirinç Pilavı	Pirinç	100	g	363
	Arpa Şehriye	25	g	97
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
				637
Bulgur Pilavı	Bulgur	80	g	286
	Domates Salçası	20	g	20
	Kuru Soğan	10	g	4
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Domates	25	g	5
	Yeşil Biber	15	g	3
				583
Mercimekli Bulgur Pilavı	Bulgur	70	g	250
	Yeşil Mercimek	30	g	103
	Kuru Soğan	10	g	4
	Domates Salçası	20	g	20
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek yağı	25	g	221
				598
Soslu Makarna	Makarna	80	g	295
	Domates Salçası	20	g	20
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Domates	50	g	11
				547
Peynirli Makarna	Makarna	80	g	295
	Lor Peynir	25	g	23
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	25	g	221
	Maydanoz	1/8	demet	6
				545
Fırın Makarna	Makarna	80	g	295
	Yumurta	1/4	adet	19
	Süt	30	g	26
	Kaşar Peyniri	20	g	81
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Un	10	g	36
				634
Spagetti Makarna	Makarna	80	g	295
	Domates Salçası	10	g	10
	Ayçiçek Yağı	15	g	133
	Tuz	1	g	0
				438
Erişte	Erişte	80	g	295
	Kaşar Peyniri	30	g	121
	Ayçiçek Yağı	15	g	133
	Tuz	1	g	0
				549
İç Pilav	Pirinç	100	g	363
	Kuş Üzümlü	5	g	3
	Çam Fıstığı	5	g	32
	Karabiber	0.5	g	1
	Ayçiçek yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
	Dereotu	1/20	demet	15

	Kuru Soğan	10	g	4
	Tarçın	1	g	3
	Yenibahar	0.5	g	0
				598
Nohutlu Pirinç Pilavı	Pirinç	100	g	363
	Nohut	20	g	72
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
				612
Domatesli Bulgur Pilavı	Bulgur	70	g	249
	Yeşil Biber	20	g	4
	Domates Salçası	20	g	20
	Kuru Soğan	10	g	4
	Ayçiçek yağı	20	g	177
	Tuz	1	g	0
				454
Talaş Böreği	Milföy Hamuru	130	g	725
	Yumurta	1/10	adet	7
	Dana Eti	60	g	181
	Konserve Bezelye	20	g	17
	Kuru Soğan	10	g	4
	Karabiber	0.5	g	1
	Tuz	1	g	0
	Patates	20	g	15
	Havuç	20	g	8
				958
Peynirli Börek	Yufka	130	g	198
	Yumurta	1/4	adet	19
	Margarin	20	g	144
	Lor Peyniri	30	g	27
	Tuz	1	g	0
	Süt	40	g	24
	Maydanoz	1/10	demet	4
				416
Sigara Böreği	Yufka	130	g	198
	Lor Peyniri	30	g	27
	Maydanoz	1/8	demet	6
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Yumurta	1/4	adet	19
				427
Peynirli Kol Böreği	Yufka	130	g	198
	Lor Peyniri	30	g	27
	Yumurta	1/4	adet	19
	Maydanoz	1/8	demet	6
	Süt	50	g	30
	Ayçiçek yağı	30	g	265
	Tuz	1	g	0
				545
Ispanaklı Kol Böreği	Yufka	130	g	198
	Ispanak	80	g	21
	Yumurta	1/4	adet	19
	Maydanoz	1/8	demet	6
	Süt	50	g	30
	Tuz	1	g	0
	Kuru Soğan	10	g	4
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
				543
	Yufka	130	g	198
	Patates	80	g	61

Patatesli Kol Böreği	Kuru Soğan	10	g	4
	Yumurta	1/4	adet	19
	Maydanoz	1/8	demet	6
	Süt	50	g	30
	Ayçiçek yağı	30	g	265
	Tuz	1	g	0
				583
Kıymalı Börek	Yufka	130	g	198
	Dana Kıyma	60	g	134
	Yumurta	1/4	adet	19
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Süt	50	gr	30
	Maydanoz	1/8	demet	6
	Tuz	1	g	0
	Kuru Soğan	10	g	4
				656

SALATALAR-CACIK-YOGURT-MEYVE				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Karışık Salata	Domates	50	g	11
	Salatalık	50	g	8
	Taze Soğan	10	g	4
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Yeşil Biber	10	g	2
	Limon	1/4	adet	7
	Tuz	1	g	0
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Roka	1/10	demet	3
	Siyah Zeytin	10	g	21
				148
Marul Salatası	1 porsiyon 200 gramın altında olmayacaktır			
	Marul	1/4	demet	3
	Havuç	20	g	8
	Kırmızı Lahana	30	g	10
	Taze Soğan	10	g	4
	Limon	1/4	adet	7
	Tuz	1	g	0
	Dereotu	1/10	demet	2
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Turp	10	g	3
	Siyah Zeytin	10	g	21
	Maydanoz	1/10	adet	4
				150
Piyaz	Kuru Fasulye	50	g	170
	Kuru Soğan	20	g	8
	Yumurta	1/4	adet	40
	Maydanoz	1/10	demet	4
	Siyah Zeytin	10	g	21
	Ayçiçek Yağı	15	g	133
	Limon	1/4	adet	7
	Tuz	1	g	0
				383
Cacık	Yoğurt	120	g	72
	Salatalık	50	g	8
	Kuru Nane	0.5	g	1
	Zeytin Yağı	5	g	44
	Tuz	1	g	0
				125
Yoğurt	Yoğurt	200	g (paketli)	124
Turşu	Karışık Turşu	150	g	54
Meyveler	Elma	200	g	116
	Armut	200	g	122
	Üzüm	200	g	134
	Şeftali	200	g	76
	Erik	200	g	150
	Mandalina	200	g	92
	Portakal	250	g	125
	Kayısı	200	g	170
	Dilimli Kavun (Kabuklu)	500	g	165
	Dilimli Karpuz(Kabuklu)	500	g	130
	Kiraz	200	g	140
	Çilek	200	g	74
	Yeni Dünya	200	g	94
	Muz	200	g	170
Sögüş	Domates	50	g	11
	Salatalık	50	g	8

	Yeşil Biber	30	g	7
				26
TATLILAR				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
Tulumba Tatlısı	Un	50	g	182
	Şeker	75	g	290
	Yumurta	1/2	adet	79
	Ayçiçek yağı	40	g	354
	Limon	1/4	adet	7
	Margarin Yağı	5	g	36
				948
Aşure	Buğday	20	g	67
	Nohut	15	g	54
	Kuru Fasulye	15	g	51
	Şeker	75	g	290
	Kuru Üzüm	5	g	15
	Kuş Üzümü	5	g	3
	Kuru Kayısı	5	g	12
	Fındık İçi	5	g	32
	Nişasta	5	g	19
	Kuru İncir	10	g	27
	Ceviz İçi	5	g	33
	Tarçın	0.5	g	1
	Karanfil	2	g	1
				605
Kabak Tatlısı	Bal Kabağı	200	g	52
	Şeker	75	g	290
	Ceviz İçi	10	g	65
				407
Revani	Un	30	g	37
	Şeker	75	g	290
	İrmik	30	g	111
	Yumurta	1/2	adet	79
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Hindistan Cevizi	2	g	11
	Ceviz İçi	10	g	65
	Yoğurt	10	g	6
	Vanilya	0.5	g	1
	Limon	1/4	adet	7
	Margarin Yağı	5	g	36
				731
Keşkül	Süt	200	g	122
	Şeker	50	g	193
	Yumurta	1/10	adet	16
	Nişasta	8	g	31
	Fındık İçi	5	g	32
	Vanilya	5	g	10
	Pirinç Unu	5	g	30
	Hindistan Cevizi	2	g	11
				445
Tahin Helva	Tahin Helva	75	g	387
Lokma Tatlısı	Un	50	g	183
	Şeker	50	g	193
	Ayçiçek Yağı	30	g	265
	Tarçın	0.1	g	1
	Maya	2	g	1
	Yumurta	1/4	adet	40
	Limon	1/4	adet	7
				690

Kadayıf	Kuru Kadayıf	60	g	172
	Şeker	75	g	290
	Ceviz İçi	10	g	65
	Ayçiçek Yağı	10	g	88
	Limon	1/10	adet	3
				618
Kemal Paşa Tatlısı	Kuru Kemalpaşa	25	g	53
	Şeker	50	g	192
	Ceviz	10	g	65
	Hindistan Cevizi	0.5	g	2
	Limon	1/4	adet	7
				319
Hoşaf (Kuru (Erik,Kayısı,Üzüm))	Kuru Meyve	50	g	120
	Şeker	50	g	192
				312
Komposto (Vişne,Erik,Kayısı,Elma,Ayva)	Taze Meyve	100	g	50
	Şeker	50	g	192
				242
İrmik Helvası	İrmik	50	g	186
	Şeker	50	g	192
	Ayçiçek Yağı	20	g	177
	Çam Fıstığı	0.5	g	3
	Tarçın	0.5	g	1
				559
Sütlaç	Süt	200	g	122
	Şeker	50	g	190
	Pirinç	10	g	36
	Nişasta	10	g	4
	Tarçın	0.5	g	1
				353
KUMANYA				
YEMEĞİN ADI	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
KUMANYA	Tahin Helva	100	g	516
	Yoğurt	180	g	111
	Konserve Barbunya	160	g	536
	Dilim Karpuz (kabuklu)	500	g	130
				1293
KUMANYA	Haşlanmış Yumurta (1 Adet)	63 - 72	g	114
	Siyah Zeytin	40	g	82
	Tahin / Üzüm Pekmezi (25 Gr. Tahin- 75 Gr. Üzüm Pekmezi)	100	g	451
	Sebze (Domates(100g), Salatalık(100g), Yeşil Biber(50g))	250	g	55
				702
KUMANYA	Reçel	35	g	95
	Tereyağı	20	g	143
	Siyah Zeytin	40	g	83
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
				633
KUMANYA	Haşlanmış Yumurta (1 Adet)	63 - 72	g	114
	Sebze (Domates(100g), Salatalık(100g), Yeşil Biber(50g))	250	g	55
	Reçel	35	g	95
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
				576
KUMANYA	Kavurma (Koyun eti kemiksiz)	130	g	871
	Sebze (Domates(100g), Salatalık(100g), Yeşil Biber(50g))	250	g	55
	Ayran (1 Adet)	200	ml	80
	Elma	200	g	116
				1122
	Kuru Köfte	130	g	814
	Domates	100	g	22

KUMANYA	Tulumba Tatlısı	150	g	948
	Ayran (1 Adet)	200	ml	80
				1864
KUMANYA	Sandviç (50 Salam+50 Taze Kaşar Peynir)	100	g	425
	Meyve Suyu (1 adet)	200	ml	100
	Kakaolu Fındık Ezmesi	40	g	200
	Sebze (Domates(100g), Salatalık(100g), Yeşil Biber(50g))	250	g	55
				780
KUMANYA	Haşlanmış tavuk	150	g	234
	Dilim Karpuz (kabuklu)	500	g	130
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
	Yeşil Biber	50	g	11
				687
KUMANYA	Konserve Ton Balık	160	g	328
	Domates	100	g	22
	Tahin Helva	75	g	387
	Yeşil Biber	50	g	11
				748
KUMANYA	Haşlanmış patates	100	g	76
	Haşlanmış Yumurta (1 Adet)	63 - 72	g	114
	Kemalpaşa tatlı	100	g	319
	Domates	100	g	22
				531
KUMANYA	Bal	35	g	110
	Tereyağı	20	g	143
	Siyah Zeytin	40	g	83
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
				648
KUMANYA	Tahin Helva	100	g	516
	Yoğurt	180	g	111
	Konserve Barbunya	160	g	536
	Dilim Kavun (kabuklu)	500	g	135
				1298
KUMANYA	Haşlanmış Yumurta (1 Adet)	63 - 72	g	114
	Sebze (Domates(100g), Salatalık(100g), Yeşil Biber(50g))	250	g	55
	Tahin / Üzüm Pekmezi (25 Gr. Tahin- 75 Gr. Üzüm Pekmezi)	100	g	451
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
				932
KAHVALTI				
	MALZEMENİN CİNSİ	MİKTARI	BİRİMİ	KALORİ
ÇAY	1 Bardak (200 ml)	6	g	0
	Şeker	15	g	58
				58
SÜT	1 Bardak	200	ml	120
	Şeker	15	g	58
				178
KAHVALTILIKLAR	Bal	35	g	110
	Reçel	35	g	95
	Tereyağı	20	g	143
	Siyah Zeytin	40	g	83
	Tam Yağlı Beyaz Peynir	100	g	312
	1 bardak meyve suyu	200	ml	100
	Kakaolu Fındık Ezmesi	40	g	200
	Tahin / Üzüm Pekmezi (25 Gr. Tahin- 75 Gr. Üzüm Pekmezi)	100	g	451
	Haşlanmış Yumurta (1 Adet)	63 - 72	g	158
Mercimek Çorba	Çorba listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.			194
Ezogelin Çorba	Çorba listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.			328
Menemen	Diğer yemekler listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.			177
Sögüş	Salata listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.			55

Kıymalı Börek	Pilavlar, Makarnalar, Börekler listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.	656
Peynirli Börek	Pilavlar, Makarnalar, Börekler listesinde yer alan ölçü ve gramajlar geçerlidir.	416