

HAFTALIK MENU – Örnek (Kişi Başı 30 Euro/Gün)

1. GUN (Cmt)

Akşam yemeği: Fırında tavuk, bolenez soslu makarna, fırın patates, zeytin yağlı semiz otu, yoğurt, salata ve tatlı

2. GUN (Pzr)

Ogle yemegi: Musakka, etli dolma, mücver, haydari, brokoli salatası, yesil salata, meyve

Akşam yemeği: Izgara Balık ve patlıcan, domates, biber, sogan, zeytin yağlı barbunya, patates kızartması, çoban salatası, meyve

3. GUN (Pzt)

Ogle yemegi: Orman kebabi, zeytin yağlı kabak, soslu pilav, tavuk salatası, fırın börek, Akdeniz salatası, meyve

Akşam yemeği: Dana rosto, patates püresi, antep ezmesi, ahtapot salatası, Cerkez pilavı, haydari, salata, meyve

4. GUN (Salı)

Oğle yemeği: Fırın köfte, zeytin yağlı fasulye, meyhane pilavı, patlıcan salatası, çoban salatası, meyve

Akşam yemeği: Karışık ızgara, sigara böreği, patlıcan soslu makarna, Rus salatası, kalamar tava, mevsim salata, meyve

5. GUN (Crs)

Oğle yemeği: Et sote, fırın makarna, zeytin yağlı dolma, yoğurt ezmesi, brokili salatası, coban salatası, meyve

Akşam yemeği: Balık Izgara, patates kızarması, fırında börek, piyaz, kalamar tava, antep salatası, Akdeniz salatası, meyve

6. GUN (Pers)

Oğle yemeği: Sebze soslu köfte, etli patlıcan dolması, mucver, yoğurt, patates salatası, oban salatası, meyve

Akşam yemeği: Fırında tavuk, mısırlı ve havuçlu pilav, kol böreği, şakşuka, haydari brokoli salatası, mevsim salatası, meyve

7. GUN (Cuma)

Oğle yemeği: Coban kavurma, zeytin yağlı semiz otu, balık soslu makarna, pancar salatası, sigara böreği, açılı ezme, salata, meyve

Akşam yemeği: Humuslu Köfte, etli Cerkez pilavı, zeytin yağlı barbunya, patates kızartması, İtalyan salatası, zeytin yağlı havuç ezmesi, salata ve tatlı

8. GUN (Cmt)

Kahvaltı