



Kalori Menü



Tavuk Yemekleri

Tavuk Sote	288 kal
Piliç Çevirme	298 kal
Tavuk Haşlama	360 kal
Tavuk Kızartma	418 kal
Hindi Döner	418 kal



Pilavlar

Pirinç Pilavı	118 kal
Bulgur Pilavı	149 kal
Mantı	422 kal



Çorbalar

Süzme Mercimek Çorba	91 kal
Ezogelin Çorba	91 kal
Kelle Paça Çorba	325 kal
Işkembe Çorbası	278 kal



Etli Yemekler

Gerdan Haşlama 364 kal

Dana Kavurma 360 kal

Tas Kebabı 360 kal

Kuzu Güveç 277 kal

İncik Haşlama 364 kal

Misket köfte 239 kal

Orman Kebabı 256 kal

Çiftlik Kebabı 214 kal

Patlıcan Musakka 173 kal

Etli Kuru Fasulye 233 kal

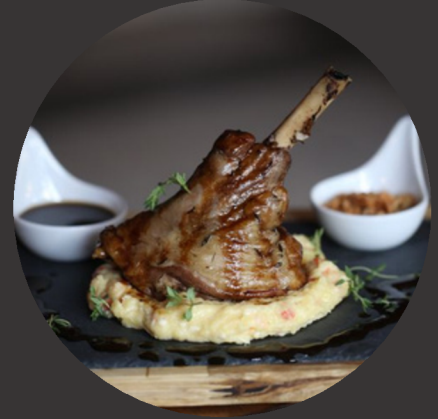
Kuzu Kaburga 277 kal

Güveç Köfte 277 kal

Tokat Tavası 511 kal

Saç Tava 623 kal

Aşçı Tabağı 650 kal



Izgaralar

Tavuk Pirzola	297 kal
Tavuk Şiş	340 kal
Tavuk Kanat	621 kal
Izgara Köfte	451 kal
Adana Kebap	478 kal
Dana Antrikot	455 kal
Kuzu Şiş	418 kal
Kuzu Pirzola	505 kal
Kuzu Möhre	455 kal
Osmanlı Sucuğu	650 kal
Beyti Kebap	489 kal
Karışık Izgara	550 kal



Yöresel Tatlar

Tokat Kebabı Porsiyon 845 kal

Tokat Kebabı Tek Şiş 721 kal

Tokat Kababı 1 kg 3747 kal

Kanat Kebap Porsiyon 703 kal

Kanat Kebap Tek Şiş 564 kal

Kanat Kebap 1 kg 2811 kal



Aperatifler

İçli Köfte 1 adet 163 kal

Tokat Batı 238 kal

Patates Kızartması 125 gr 390 kal

Cacık 62 kal

Çoban Salata 76 kal

Mevsim Salata 59 kal

Haydari 64 kal



Fit Menü

Diyet Çorba
Izgara Köfte veya Izgara Tavuk (90 gr)
Brokoli Salatası
Detoks İçeceği

400 Kalori, 27 gr Karbonhidrat, 18 gr Protein



Sporcu Menü

Tavuk Göğüs Haşlama (susuz) (150 gr)
Diyet Pilav
Salata
Ayran (300 ml)

566 Kalori, 26 gr Karbonhidrat, 40 gr Protein, İyi Kalite
Protein Oranı: %90



Bol Kalorili Menü

Tavuk Suyuna Ezogelin Çorba
Et Haşlama (150 gr)
Pilaki
Ayran (300 ml)

755 Kalori , 50 gr Karbonhidrat, 56 gr Protein, İyi Kalite
Protein Oranı: %65



Menülerimizin kalori değerleri ortalama olup Diyetisyenimiz Ömer Seyfettin DEMİRKOL tarafından özel olarak hesaplanmıştır.