



Eat  
Sleep  
Cycle  
Repeat



Bike  
Friendly



BİSİKLETÇİ  
MİSAFİRLERİMİZ  
İÇİN MENÜLER

PAZARTESİ

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Kaşarlı ve Mantarlı Omlot	206	13,9
İnek Peyniri (Tam Yağlı)	92	4,8
Salam (Dana)	137	10,5
Bal (Süzme)	65	0
Tere Yağı	75	0
Ceviz	234	9,9
Kızarmış Ekmek Kepekli	206	13,9
Elma	90	0,6

ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Ispanaklı Pide	140	0
Izgara Köfte	274	29,4
Pirinç Pilavı	228	4,6
Zeytin Yağlı Bamya	48	3
Yoğurt	103	6,8
Çoban Salata	69	1
Muz	99	0,75

AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Domates Çorbası	74	0
Kuzu Pirzola	243	14,3
Havuç Haşlama	25	0
Elma Dilim Patates	123	0
Zeytin Yağlı Enginar	148	4
Peynirli Kek	257	0
Sade Dondurma	191	0
Meyve	50	0

Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



## BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

SALI

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Sahanda Tereyağlı Yumurta	128	8
Kaşar Peyniri	71	5,4
Koyun Peyniri	67	4,7
Pankek	86	0
Zeytin	45	0
Badem	60	2,1
Ekmek	70	2
Bal	65	5,1
Yulaf Ezmesi	105	5,1



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Tavuk Şiş	151	27,2
Sucuklu Pizza	330	0
Zeytin Yağlı Enginar	147	4
Roka Salatası	30	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Mercimek Çorbası	112	8
Portakal Soslu Ördek	147	10
Etlı Pıde	297	2
Somon Fırın	367	0
Akdeniz Salatası	75	2
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



## BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

ÇARŞAMBA

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Haşlanmış Yumurta	84	7,8
Pişi	103	0
Dil Peyniri	72	5,1
Beyaz Peynir	89	6
Zeytin	45	0
Badem	60	2,1
Meyve	50	0
Nutella	82	0
Ekşi Maya Ekmek	101	0

ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Izgara Tavuk Kanadı	77	0
Kıymalı Pizza	256	0
Fırında Patates	80	3
Spagetti Napolitan	183	3,5
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0

AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Izgara Antrkot	303	0
Pirinç Pilavı	228	4,6
Zeytin Yağlı Taze Fasulye	73	2,6
Beyaz Lahana Salatası	56	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0
Muzlu Rulo Pasta	336	0

Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



## BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

PERŞEMBE

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Peynirli Menemen	230	11,8
Keçi Peyniri	69	4,44
Eski Kaşar	72	5,1
Bal	65	0
Pastırma	81	9,8
Ceviz	102	2
Ekmek	70	2
Reçel	55	0
Yulaf	105	5,1



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Terbiyeli Tavuk Çorbası	84	6
Levrek Izgara	116	27,7
Sebze Sote Gökkuşığı	50	1
Zeytin Yağlı Taze Fasulye	73	2,6
Maskolin Salatası	35	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0
Profiterol	337	0



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Ezogelin Çorbası	112	8
Tavuk Izgara Pirzola	212	24
Mantı	200	0
Yeşil Salata	35	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0
Limonlu Kek	232	0



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



## BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

CUMA

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
İspanaklı Omlet	147	9,8
Pankek	86	0
Kaşar Peyniri	94	0
Füme Peynir	82	0
Kaymak	134	0
Nutella	82	0
Tere Yağı	75	0
Süzme Bal	65	0
Kızarmış Çavdar Ekmek	150	5,1
Ceviz	102	2
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Mezgit Buğulama	135	0
Sebze Sote Bürüksel	50	1
Kıymalı Pizza	256	0
Zeytin Yağlı Enginar	147	4
Kinoalı Salata	54	3
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Elmalı Kek	252	0
AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Düğün Çorbası	112	8
Izgara Levrek	212	24
Mantarlı Fetuccini	200	0
Pirinç Pilavı	35	0
Zeytin Yağlı Bamyası	03	6,8
Çoban Salata	50	0
Yoğurt	70	0
Mozaik Pasta	232	0

Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



## BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

CUMARTESİ

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Haşlanmış Yumurta	84	7,8
Izgara Hellim Peyniri	80	6
Fırında Patates	120	3
Cheddar Peyniri	113	0
Dil Peyniri	72	5,1
Süt	116	5,6
Yulaf	105	5,1
Tahin	66	2,5
Pekmez	114	1
Fındık	97	2,2



ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Kuzu Tandır	300	0
Patates Graten	25	3
Sebze Sote	50	1
Zeytin Yağlı Kereviz	27	1
Domates Salatası	50	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0



AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Şehriye Çorbası	84	6
Izgara Levrek	116	21,7
Fırında Karnabahar	110	7,3
Mantar Sote	120	3,9
Domatesli Roka Salatası	115	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Tulumba Tatlısı	256	2,5



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.



Bike  
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Peynirli Menemen	230	7,8
Keçi Peyniri	69	4,4
Mevsim Söğüş	45	0
Zeytin	45	0
Tere Yağı	75	0
Süzme Bal	65	0
Ceviz	102	2
Simit	275	8
Reçel	55	0
Fındık	97	2
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Izgara Antrkot	300	0
Pesto Soslu Makarna	422	0
Zeytin Yağlı Bamya	48	3
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	0
Elmalı Turta	285	0
AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Tarhana Çorbası	151	5,8
Izgara Çipura Balığı	169	0
Zeytin Yağlı Brokoli Salatası	78	3,3
Peynirli Su Böreği	229	0
Fırında Karnabahar	110	3,7
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Kabak Tatlısı	137	23,75

Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.