



Eat Sleep Cycle Repeat

LUNCH BOX
MENU



Bike
Friendly



BİSİKLETÇİ
MİSAFİRLERİMİZ
İÇİN LUNCH BOX
MENÜLERİ

LUNCH BOX
MENUS
FOR OUR
CYCLIST GUESTS

SOMONLU SANDVIÇ MENÜ SALMON SANDWICH MENU	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL
MAYONEZ MAYO	0,030	30 KCAL
KAPARI CAPPERS	0,004	0,017 KCAL
DEREOTU DILL	0,007	0,43 KCAL
MARUL LETTUCE	0,010	0,0015 KCAL
SOMON FÜME SMOKED SALMON	0,100	150 KCAL
ELMA APPLE	0,150	95 KCAL
MUZ BANANA	0,200	218 KCAL
MUFFİN MUFFIN	0,070	220 KCAL
MEYVE SUYU JUICE	1,000	104,6 KCAL

650 TL



AVOKADOLU SANDVIÇ MENÜ (VEJETARYEN) AVOCADO SANDWICH MENU (VEGETARIAN)	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL
MARUL LETTUCE	0,010	0,0015 KCAL
CHERRY DOMATES CHERRY TOMATO	0,020	3,6 KCAL
LABNE PEYNİRİ MILD CREAM CHEESE	0,025	46,6 KCAL
AVOKADO AVOCADO	0,025	40 KCAL
ELMA APPLE	0,150	95 KCAL
MUZ BANANA	0,200	218 KCAL
MUFFİN MUFFIN	1,000	220 KCAL
MEYVE SUYU JUICE	1,000	104,6 KCAL

400 TL



SEBZELİ SANDVIÇ MENÜ VEGETABLE SANDWICH MENU	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL
MARUL LETTUCE	0,010	0,0015 KCAL
LABNE PEYNİRİ MILD CREAM CHEESE	0,025	46,6 KCAL
PATLICAN AUBERGINE	0,035	8,7 KCAL
KABAK ZUCCHINI	0,035	9,1 KCAL
BİBER PEPPER	0,030	6,2 KCAL
ELMA APPLE	0,150	95 KCAL
MUZ BANANA	0,200	218 KCAL
MUFFİN MUFFIN	1,000	220 KCAL
MEYVE SUYU JUICE	1,000	104,6 KCAL

400 TL



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.
Note: The above mentioned data indicate the amount of energy and protein per serving.



Bike
Friendly

Eat Sleep Cycle Repeat



BİSİKLETÇİ
MİSAFİRLERİMİZ
İÇİN LUNCH BOX
MENÜLERİ

LUNCH BOX
MENUS
FOR OUR
CYCLIST GUESTS

ROZBİFLİ SANDVİÇ MENÜ ROAST BEEF SANDWICH MENU		GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	650 TL
TAM BUĞDAY EKMEK	WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL	
MARUL	LETTUCE	0,010	0,0015 KCAL	
TURŞU	PICKLE	0,020	2,1 KCAL	
HARDAL	MUSTARD	0,020	84 KCAL	
ROZBİF	ROAST BEEF	0,100	140 KCAL	
ELMA	APPLE	0,150	95 KCAL	
MUZ	BANANA	0,200	218 KCAL	
MUFFİN	MUFFIN	1,000	220 KCAL	
MEYVE SUYU	JUICE	1,000	104,6 KCAL	
LABNE PEYNİRİ	MILD CREAM CHEESE	0,025	46,6 KCAL	



TAVUKLU SANDVİÇ MENÜ CHICKEN SANDWICH MENU		GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	600 TL
TAM BUĞDAY EKMEK	WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL	
MARUL	LETTUCE	0,010	0,0015 KCAL	
LABNE PEYNİRİ	MILD CREAM CHEESE	0,025	46,6 KCAL	
KURU DOMATES	SUN-DRIED TOMATO	0,040	7,2 KCAL	
HARDAL	MUSTARD	0,020	84 KCAL	
TAVUK GÖĞSÜ	CHICKEN BREAST	0,100	172 KCAL	
ELMA	APPLE	0,150	95 KCAL	
MUZ	BANANA	0,200	218 KCAL	
MUFFİN	MUFFIN	1,000	220 KCAL	
MEYVE SUYU	JUICE	1,000	104,6 KCAL	



HİNDİLİ ve PEYNİRLİ SANDVİÇ TURKEY & CHEESE SANDWICH		GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	550 TL
TAM BUĞDAY EKMEK	WHOLE WHEAT BREAD	0,050	114 KCAL	
BEYAZ EKMEK	WHITE BREAD	0,050	110 KCAL	
MARUL	LETTUCE	0,050	0,0015 KCAL	
LABNE PEYNİRİ	MILD CREAM CHEESE	0,050	40 KCAL	
KAŞAR PEYNİRİ	CHEESE	0,080	240 KCAL	
DOMATES	TOMATO	0,030	4 KCAL	
SALATALIK	CUCUMBER	0,060	6,4 KCAL	
HİNDİ GÖĞSÜ	TURKEY BREAST	0,100	40 KCAL	
ELMA	APPLE	0,150	95 KCAL	
MUZ	BANANA	0,200	218 KCAL	
MUFFİN	MUFFIN	1,000	220 KCAL	
MEYVE SUYU	JUICE	1,000	104,6 KCAL	



Not: Yukarıdaki veriler bir porsiyona karşılık enerji ve protein miktarlarını göstermektedir.
Note: The above mentioned data indicate the amount of energy and protein per serving.

Eat Sleep Cycle Repeat