



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 <i>WHOLE WHEAT BREAD</i>	0,100	228 KCAL
MAYONEZ <i>MAYO</i>	0,030	30 KCAL
KAPARI <i>CAPPERS</i>	0,004	0,017 KCAL
DEREOTU <i>DILL</i>	0,007	0,43 KCAL
MARUL <i>LETTUCE</i>	0,010	0,0015 KCAL
SOMON FÜME <i>SMOKED SALMON</i>	0,100	150 KCAL
ELMA <i>APPLE</i>	0,150	95 KCAL
MUZ <i>BANANA</i>	0,200	218 KCAL
MUFFİN <i>MUFFIN</i>	0,070	220 KCAL
MEYVE SUYU <i>JUICE</i>	1,000	104,6 KCAL

200 TL



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

125 TL



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

125 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 SANDVIÇ MENÜ ROAST BEEF SANDWICH MENU	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL	175 TL
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 SANDVIÇ MENÜ CHICKEN SANDWICH MENU	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,100	228 KCAL	125 TL
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 SANDVIÇ TURKEY & CHEESE SANDWICH	GRAM GRAMS	ORTALAMA KALORİ AVERAGE KCAL	
TAM BUĞDAY EKMEK WHOLE WHEAT BREAD	0,050	114 KCAL	185 TL
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