



WARM HOSPITALITY  
&  
EXCELLENT SERVICE



# BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

## MENÜ 1

KAHVARTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Mantarlı Omlet	135	9,5
Kaşar Peyniri	72	5,1
Hindi Füme	51	8,8
Bal (Süzme)	65	0
Zeytin	45	
Tereyağ	75	0
Ceviz	234	9,9
Ekmek	70	2
Meyve	50	0
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Mercimek Çorbası	112	8
Et Sote	225	15
Patates Püresi	240	4,5
Zeytinyağlı Taze Fasulye	73	2,6
Yoğurt	103	6,8
Çoban Salata	69	1
Meyve	50	0
Ekmek	70	2
Muhallebi	233	4,1
AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Tarhana Çorbası	151	5,8
Hindi Izgara	116	21,7
Pirinç Pilavı	25	0
Çoban Salata	123	0
Zeytinyağlı Bamya	148	4
Yoğurt	257	0
Ekmek	70	2
Elmalı Tart	296	0





<b>KAHVATI MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Sahanda Tereyağlı Yumurta	128	8
Dil Peyniri	72	5,1
Beyaz Peynir	89	6
Hindi Salam	96	6,2
Zeytin	45	0
Badem	60	2,1
Ekmek	70	2
Bal	65	0
Meyve	50	0
Süt	116	5,2
Yulaf	105	5,1
<b>ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Kremalı Sebze Çorbası	112	8
Fırın Tavuk	212	24
Domates Soslu Spagetti	214	5,2
Zeytinyağlı Pırasa	183	3,5
Yeşil Salata	35	0
Meyve	50	0
İncir Tatlısı	266	3,44
Ekmek	70	2
<b>AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Sütlü Brokoli Çorbası	112	8
İzmir Köfte	147	10
Meyhane Pilavi	297	2
Mantar Sote	367	0
Akdeniz Salatası	75	2
Yoğurt	103	6,8
Çikolatalı Puding	268	7,1
Ekmek	70	2





# BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

MENÜ 3

KAHVALTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Haşlanmış Yumurta	84	7,8
Pişi	103	0
Dil Peyniri	72	5,1
Beyaz Peynir	89	6
Zeytin	45	0
Ekmek	70	2
Meyve	50	0
Pekmez	114	1
Tahin	66	2,5
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Tavuklu Şehriye Çorbası	77	0
Izgara Köfte	256	0
Zeytinyağlı Kereviz	80	3
Fırında Elma Dilimli Patates	183	3,5
Köz Patlıcan Salatası	103	6,8
Yoğurt	50	0
Ekmek	70	2
Meyve	50	0
AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Izgara Antrkot	303	0
Pirinç Pilavı	228	4,6
Zeytinyağlı Taze Fasulye	73	2,6
Beyaz Lahana Salatası	56	0
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	2
Muzlu Rulo Pasta	336	0



FLORA HANDÜZÜ  
RESORT & BUNGALOW





KAHVATI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Menemen	230	11,8
Beyaz Peynir	89	6
Kaşar Peyniri	72	5,1
Bal	65	0
Salam	24	5,2
Ceviz	102	2
Ekmek	70	2
Reçel	55	0
Yulaf	105	5,1
Süt	116	5,2
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Terbiyeli Tavuk Çorbası	84	6
Fırın Hindi	274	20,1
Sebze Sote	50	1
Zeytinyağlı Taze Fasulye	73	2,6
Çoban Salatası	69	1
Yoğurt	103	6,8
Meyve	50	0
Ekmek	70	2
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	2
İrmik Helvası	266	0





# BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

MENÜ 5

KAHVALTI MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Ispanaklı Omlet	147	9,8
Pankek	86	0
Izgara Hellim Peyniri	80	6
Beyaz Peynir	89	6
Zeytin	45	0
Ceviz	102	2
Tereyağ	75	0
Süzme Bal	65	0
Ekmek	70	2
Meyve	50	0
ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Balık Buğulama	135	0
Sebze Sote Bürüksel	50	1
Gavurdağı Salata	114	2,9
Zeytinyağlı Enginar	147	4
Fırın Patates	120	3
Meyve	50	0
Şekerpare	276	2,6
Ekmek	70	2
AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ	ENERJİ	PROTEİN
Kremalı Düğün Çorbası	151	5,8
Piliç Topkapı	425	24
Yeşil Salata	45	0
Kabak Mücver	145	6
Meyve	50	2
Ekmek	70	2
Yoğurt	70	0
Tulumba Tatlısı	256	2,5



FLORA HANDÜZÜ  
RESORT & BUNGALOW





# BİSİKLETÇİ MİSAFİRLERİMİZ İÇİN MENÜLER

MENÜ 6

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
Izgara Köfte	200	16
Patates Graten	25	3
Sebze Sote	50	1
Zeytinyağlı 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
Şekerpare	276	2,6



FLORA HANDÜZÜ  
RESORT & BUNGALOW





<b>KAHVARTI MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Haşlanmış Yumurta	85	7,8
Beyaz Peynir	89	6
Mevsim Söğüş	45	0
Zeytin	45	0
Tereyağ	75	0
Süzme Bal	65	0
Ceviz	102	2
Simit	275	8
Reçel	55	0
Fındık	97	2
<b>ÖĞLE YEMEĞİ MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Izgara Piliç	212	24
Pesto Soslu Makarna	422	0
Zeytinyağlı Bamya	48	3
Yoğurt	103	6,8
Ezme Salata	68	2,1
Meyve	50	0
Ekmek	70	2
Çikolatalı Puding	268	7,1
<b>AKŞAM YEMEĞİ MENÜSÜ</b>	<b>ENERJİ</b>	<b>PROTEİN</b>
Tarhana Çorbası	151	5,8
Abant Köfte	197	13,9
Zeytinyağlı 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	23,7

