

4. BÖLÜM : PİDE ve KEBAPLAR

YEMEK ADI	PORSİYON MİKTARI	PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ	PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR
Lahmacun	1 adet 150 gr	25 cm çapında (60 gr hamur)	40
Kıymalı Pide	1 adet (200 gr)	100 gr hamur	65
Kuşbaşı Pide	1 adet (200 gr)	100 gr hamur	60
Peynirli Pide	1 adet (200 gr)	100 gr hamur	60
Lavaş	1 adet (150 gr)	-	90
İskender	1 Porsiyon	75 gr pide+ 100 gr yoğurt 100 gr et+ 4 yemek kaşığı pilav+ ½ küçük domates	80
Acılı Adana	1 Porsiyon	Lavaş ve garnitür dahil (biber, domates, soğan)	95
Urfa Kebap	1 Porsiyon	Lavaş ve garnitür dahil (biber, domates, soğan)	95
Beyti Kebap	1 Porsiyon	Lavaş ve garnitür dahil (biber, domates, soğan)	95
Çiğ Köfte	1 adet (25 gr)	-	10
İçli Köfte	1 adet (85-90 gr)	-	20