

KUMANYA MENÜ VE SEÇENEKLERİ
LUNCH BOX AND SELECTIONS

	Gramaj Grammage	Enerji Energy	Karbonhidrat Carbohydrate	Protein Protein	Yağ Fat
Muz Banana	200 g	148 kcal	36 g	1 g	0,2 g
Elma Apple	200 g	107 kcal	24 g	0,7 g	1 g
Meyve suyu / Juice					
Şeftali Peach	200 mL	102,8 kcal	25,2 g	-	-
Kayısı Apricot	200 mL	104,6 kcal	25,4 g	-	-
Brownie Kek Brownie Cake	70 g	223 kcal	30,2 gr	2 g	9,9 g
Pop Kek Pop Cake	19 g	79 kcal	57,7 g	4,7 g	21 g
Sandviç / Sandwich					
Tam Buğday Ekmeği Whole Wheat Bread	270 g	348,9 kcal	32,6 g	33,5 g	9,5 g
Beyaz Ekmek Bread	270 g	353,9 kcal	39,9 g	30,6 g	9,1 g
İçerik Seçenekleri / Selections					
Hindi Turkey	110 g	128,7 kcal	-	23,7 g	3,9 g
Tavuk Chicken	100 g	120 kcal	-	22,5 g	2,62 g
Labne Labneh	20 g	40 kcal	1,1 g	1 g	3,6 g
Domates Tomatoes	30 g	4 kcal	0,8 g	0,2 g	-
Salatalık Cucumber	30 g	3,2 kcal	0,8 g	-	-
Kaşar Peyniri Cheddar Cheese	40 g	142 kcal	1,02 g	10,8 g	10,6 g