

**6. BÖLÜM : ETLİ YEMEKLER**

<b>YEMEK ADI</b>	<b>PORSİYON MİKTARI</b>	<b>PORSİYONUN PRATİK ÖLÇÜSÜ</b>	<b>PORSİYONUN KARBONHİDRAT GR</b>
Yaz türlü	1 porsiyon 125 gr		9
Hünkar Beğendi	1 porsiyon 200 gr	Beğendi (100 gr et+ 100 gr. beğendi)	10
Haşlama Et	1 porsiyon 200 gr	Yarım küçük patates, havuç, 1 küçük soğan)	10
Çoban Kavurma	1 porsiyon 100 gr	Sade	0
İslim Kebabı	1 porsiyon 150 gr	Patlıcan, domates, soğanlı	6
Tandır Kebabı	1 porsiyon 150 gr	Havuç ve soğanlı	3
Fırında Rosto	1 porsiyon 160 gr	Patates pürelİ	17
Kuzu Şiş- Çöp Şiş	1 porsiyon 100 gr		0
Arnavut Ciğeri	1 porsiyon 100 gr	Unlanıp kızartılmış	10
Ciğer Tava	1 porsiyon 100 gr	Unlanmamış	0
Izgara Köfte	1 porsiyon 160 gr	Köftenin içine ekmek girmiş	15
Izgara Köfte	1 porsiyon 160 gr	Köftenin içine ekmek girmemiş	0
Hasan Paşa Köfte	1 porsiyon 160 gr	Patates pürelİ	18
Kadınbudu Köfte	1 porsiyon 100 gr	Sade	25
Kadınbudu Köfte	1 porsiyon 100 gr	100 gr patates pürelİ + 100 gr köfte	41
İzmir Köfte	1 porsiyon 100 gr	Sade	5
İzmir Köfte	1 porsiyon 125 gr	Yarım küçük patates ve sebzeli	12
Fırın Tavuk	1 porsiyon 100 gr	Soslu ve sebzeli	5
Fırın Tavuk	1 porsiyon 100 gr	Sade	0
Şinitsel	1 porsiyon 200 gr	Büyük parça ve galeta unuyla kızartılmış	20
Balıklar	1 porsiyon 100 gr	Unlanmamış	0