Tavuk Dünyası | BESİN DEĞERLERİ TABLOSU

	Standart Tabak (Ana Ürün + Pesto Soslu Makarna + Akdeniz Salata)	Standart Tabak Değerleri							
		Enerji Değeri (Kcal)	Yağ (g)	Doymuş Yağ (g)	Şeker (g)	Tuz (g)	Lif (g)	Protein (g)	Karbonhidrat (g)
TAVUKLAR	Alinazik Tavuk	725,0	25,9	5,6	12,0	5,4	17,5	48,3	67,1
	Bademli Çıtır Schnitzel	1.003,0	38,8	14,3	7,4	5,4	7,5	60,5	100,0
	Baharatlım	671,2	20,5	3,8	7,5	4,9	8,6	53,2	65,3
	Barbeküs	705,6	23,0	5,2	14,7	4,7	9,4	52,0	69,0
	Bi' Köri	701,3	26,5	5,0	7,1	4,2	9,1	51,0	61,4
	Bi' Margarita	701,3	19,8	4,3	9,0	4,3	9,7	57,6	69,6
	Cafe De Paris Soslu Tavuk	733,5	25,3	5,5	6,8	4,9	9,2	57,5	65,2
	Chili Lokumu	744,3	20,9	3,7	20,6	4,6	10,3	59,5	75,0
	Efsane Buffalo	694,8	20,5	4,5	12,4	4,9	9,0	53,9	70,4
	Fülfül	709,9	21,6	3,7	7,6	4,0	9,3	63,1	62,1
	Kekiklim	780,8	30,3	4,9	6,4	4,2	10,0	61,2	61,6
	Kendini Beğenmiş Tavuk	788,0	30,7	6,7	7,7	6,0	9,1	53,0	71,5
	Közlüce	707,7	23,1	4,2	5,8	4,5	8,8	58,0	63,5
	Kremantar	735,7	27,2	9,7	6,5	3,5	8,5	58,6	60,9
	Labiate	798,0	32,1	8,9	5,3	4,3	8,4	59,6	64,5
	Mucidinden Soslu Tavuk	714,2	20,7	3,8	6,1	4,9	7,2	65,9	63,4
	Sriracha Soslu Tavuk	757,2	26,8	5,7	11,3	6,8	18,5	53,1	67,5
	Şefin Tavası	669,0	20,5	4,3	10,2	5,4	10,5	50,5	66,6
	Tavuk Teriyaki	791,6	30,8	6,4	5,5	1,8	9,7	62,1	62,5
	Trüflü Tavuk	821,7	25,3	4,3	5,1	4,8	9,2	60,8	83,9
	Peynirlim	740,0	24,9	5,4	7,7	4,4	5,9	61,7	65,5
ÇOCUK DÜNYASI	Çıtır Çıtır Tavuklum	682,8	28,2	11,3	4,7	3,3	6,4	40,8	64,1
	Neşeli Tavuklum	485,0	13,7	3,0	6,6	3,0	6,7	39,8	48,3
	Sevimli Köftem	644,9	24,7	12,1	4,5	2,7	5,2	22,7	55,8
KÖFTELER	Mangal Köfte	656,0	27,4	12,7	5,5	3,2	6,9	26,2	73,7
	Kendini Beğenmiş Köfte	753,2	33,5	15,0	7,0	4,7	8,3	28,6	81,2
IZGARA TAVUKLAR	Fül Fül Pirzola	1.175,0	51,2	18,7	7,2	3,3	10,7	68,9	105,1
	Izgara Pirzola	1.183,3	51,4	18,9	6,9	2,9	10,5	72,7	103,2
	Kekiklim Pirzola	1.254,2	59,3	23,0	7,7	2,9	10,6	70,7	104,9

Standart Tabak: Ana Ürün + Pesto Soslu Makarna + Akdeniz Salata

Pirzola Standart Tabak: Ana Ürün + Pesto Soslu Makarna + Patates + Akdeniz Salata

	Ürünler	Tüketim Birimi	Enerji Değeri (Kcal)	Yağ (g)	Doymuş Yağ (g)	Şeker (g)	Tuz (g)	Lif (g)	Protein (g)	Karbonhidrat (g)
TAVUKLAR	Alinazik Tavuk	1 porsiyon için	357.0	17.0	3.8	7.6	3.6	11.6	36.6	8.7
		100 g için	119.0	5.7	1.3	2.5	1.2	3.9	12.2	2.9
	Bademli Çıtır Schnitzel	1 porsiyon için	635.0	29.9	12.4	3.0	3.7	1.7	48.8	41.7
		100 g için	254.0	12.0	5.0	1.2	1.5	0.7	19.5	16.7
	Baharatlım	1 porsiyon için	303.2	11.6	1.9	3.1	3.1	2.7	41.5	6.9
		100 g için	141.0	5.4	0.9	1.5	1.4	1.3	19.3	3.2
	Barbeküs	1 porsiyon için	337.6	14.1	3.3	10.3	2.9	3.5	40.3	10.7
		100 g için	157.0	6.6	1.6	4.8	1.4	1.7	18.7	5.0
	Bi' Köri	1 porsiyon için	333.3	17.6	3.1	2.7	2.4	3.3	39.3	3.0
		100 g için	155.0	8.2	1.5	1.3	1.1	1.5	18.3	1.4
	Bi' Margarita	1 porsiyon için	333.3	10.9	2.4	4.6	2.5	3.8	45.9	11.2
		100 g için	155.0	5.1	1.1	2.1	1.2	1.8	21.3	5.2
	Cafe De Paris Soslu Tavuk	1 porsiyon için	365.5	16.4	3.6	2.4	3.1	3.3	45.8	6.8
		100 g için	170.0	7.6	1.7	1.1	1.4	1.5	21.3	3.2
	Chili Lokumu	1 porsiyon için	376.3	12.1	1.8	16.2	2.8	4.4	47.8	16.7
		100 g için	175.0	5.6	0.8	7.5	1.3	2.1	22.3	7.8
	Efsane Buffalo	1 porsiyon için	326.8	11.6	2.7	8.0	3.2	3.1	42.2	12.0
		100 g için	152.0	5.4	1.2	3.7	1.5	1.5	19.6	5.6
	Fülfül	1 porsiyon için	341.9	12.7	1.8	3.2	2.3	3.4	51.4	3.7
		100 g için	159.0	5.9	0.9	1.5	1.1	1.6	23.9	1.7
	Kekiklim	1 porsiyon için	412.8	21.4	3.0	2.0	2.4	4.1	49.5	3.2
		100 g için	192.0	10.0	1.4	0.9	1.1	1.9	23.0	1.5
	Kendini Beğenmiş Tavuk	1 porsiyon için	420.0	21.8	4.8	3.2	4.3	3.3	41.3	13.1
		100 g için	140.0	7.3	1.6	1.1	1.4	1.1	13.8	4.4
	Közlüce	1 porsiyon için	339.7	14.3	2.3	1.4	2.7	2.9	46.3	5.1
		100 g için	158.0	6.6	1.1	0.6	1.3	1.4	21.6	2.4
	Kremantar	1 porsiyon için	367.7	18.3	7.8	2.1	1.7	2.7	46.9	2.6
		100 g için	171.0	8.5	3.7	1.0	0.8	1.2	21.8	1.2
	Labiate	1 porsiyon için	430.0	23.2	7.0	0.9	2.5	2.5	47.9	6.1
		100 g için	200.0	10.8	3.3	0.4	1.2	1.2	22.3	2.9
	Mucidinden Soslu Tavuk	1 porsiyon için	346.2	11.8	1.9	1.7	3.1	1.3	54.2	5.0
		100 g için	161.0	5.5	0.9	0.8	1.4	0.6	25.2	2.3
	Sriracha Soslu Tavuk	1 porsiyon için	389.2	17.9	3.8	6.9	5.0	12.6	41.4	9.1
		100 g için	181.0	8.3	1.8	3.2	2.3	5.9	19.3	4.3
	Şefin Tavası	1 porsiyon için	301.0	11.7	2.4	5.8	3.6	4.6	38.8	8.2
		100 g için	140.0	5.4	1.1	2.7	1.7	2.2	18.0	3.8
	Tavuk Teriyaki	1 porsiyon için	423.6	22.0	4.5	1.1	0.0	3.8	50.4	4.1
		100 g için	197.0	10.2	2.1	0.5	0.0	1.8	23.4	1.9
	Trüflü Tavuk	1 porsiyon için	453.7	16.4	2.4	0.7	3.0	3.4	49.1	25.5
		100 g için	211.0	7.7	1.1	0.3	1.4	1.6	22.8	11.9
	Peynirlim	1 porsiyon için	372.0	16.0	3.5	3.2	2.7	0.0	50.0	7.1
		100 g için	173.0	7.5	1.6	1.5	1.2	0.0	23.3	3.3
YAN ÜRÜNLER	Pesto Soslu Makarna	1 porsiyon için	332.2	7.7	1.7	1.4	1.5	5.2	10.2	52.6
		100 g için	151.0	3.5	0.8	0.6	0.7	2.4	4.6	23.9
	Domates Soslu Makarna	1 porsiyon için	312.4	4.2	0.9	0.6	1.2	5.0	9.5	57.0
		100 g için	142.0	1.9	0.4	0.3	0.5	2.3	4.3	25.9
	Klasik Patates	1 porsiyon için	477.0	22.6	10.2	1.2	0.4	6.3	6.1	59.5
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Akdeniz Salata	1 porsiyon için	35.8	1.1	0.2	3.1	0.3	0.7	1.5	5.7
		100 g için	44.8	1.4	0.2	3.8	0.4	0.9	1.9	7.2
	Sebze	1 porsiyon için	87.0	5.3	0.6	3.3	1.2	4.5	2.6	5.1
		100 g için	58.0	3.6	0.4	2.2	0.8	3.0	1.7	3.4
ÇOCUK DÜNYASI	Çıtır Çıtır Tavuklum	1 porsiyon için	427.2	22.0	10.0	1.3	2.1	2.3	32.6	23.6
		100 g için	267.0	13.8	6.2	0.8	1.3	1.5	20.4	14.7
	Neşeli Tavuklum	1 porsiyon için	229.4	7.5	1.7	3.2	1.7	2.6	31.6	7.7
		100 g için	155.0	5.1	1.1	2.1	1.2	1.8	21.3	5.2
	Sevimli Köftem	1 porsiyon için	216.0	13.9	8.1	0.8	1.1	0.8	10.9	11.5
		100 g için	240.0	15.4	9.0	0.9	1.2	0.9	12.1	12.7
YAN ÜRÜNLER	Pesto Soslu Makarna	1 porsiyon için	226.5	5.3	1.2	0.9	1.0	3.5	7.0	35.9
		100 g için	151.0	3.5	0.8	0.6	0.7	2.4	4.6	23.9
	Domates Soslu Makarna	1 porsiyon için	213.0	2.9	0.6	0.4	0.8	3.4	6.5	38.8
		100 g için	142.0	1.9	0.4	0.3	0.5	2.3	4.3	25.9
	Klasik Patates	1 porsiyon için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Akdeniz Salata	1 porsiyon için	29.1	0.9	0.1	2.5	0.2	0.6	1.2	4.7
		100 g için	44.8	1.4	0.2	3.8	0.4	0.9	1.9	7.2
	Sebze	1 porsiyon için	58.0	3.6	0.4	2.2	0.8	3.0	1.7	3.4
		100 g için	58.0	3.6	0.4	2.2	0.8	3.0	1.7	3.4
IZGARA TAVUKLAR	Fül Fül Pirzola	1 porsiyon için	435.7	22.2	7.2	1.9	1.7	0.2	54.4	4.0
		100 g için	161.4	8.2	2.7	0.7	0.6	0.1	20.2	1.5
	Izgara Pirzola	1 porsiyon için	444.0	22.4	7.4	1.7	1.3	0.0	58.2	2.1
		100 g için	185.0	9.3	3.1	0.7	0.5	0.0	24.2	0.9
	Kekiklim Pirzola	1 porsiyon için	514.9	30.3	11.5	2.5	1.3	0.1	56.2	3.8
		100 g için	190.7	11.2	4.3	0.9	0.5	0.1	20.8	1.4
YAN ÜRÜNLER	Pesto Soslu Makarna	1 porsiyon için	226.5	5.3	1.2	0.9	1.0	3.5	7.0	35.9
		100 g için	151.0	3.5	0.8	0.6	0.7	2.4	4.6	23.9
	Domates Soslu Makarna	1 porsiyon için	213.0	2.9	0.6	0.4	0.8	3.4	6.5	38.8
		100 g için	142.0	1.9	0.4	0.3	0.5	2.3	4.3	25.9
	Klasik Patates	1 porsiyon için	477.0	22.6	10.2	1.2	0.4	6.3	6.1	59.5
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Akdeniz Salata	1 porsiyon için	35.8	1.1	0.2	3.1	0.3	0.7	1.5	5.7
		100 g için	44.8	1.4	0.2	3.8	0.4	0.9	1.9	7.2
	Sebze	1 porsiyon için	87.0	5.3	0.6	3.3	1.2	4.5	2.6	5.1
		100 g için	58.0	3.6	0.4	2.2	0.8	3.0	1.7	3.4
KÖFTELER	Mangal Köfte	1 porsiyon için	288.0	18.5	10.8	1.1	1.5	1.1	14.5	15.3
		100 g köfte için	240.0	15.4	9.0	0.9	1.2	0.9	12.1	12.7
	Kendini Beğenmiş Köfte	1 porsiyon için	385.2	24.6	13.1	2.6	2.9	2.4	16.9	22.8
		100 g köfte için	160.5	10.2	5.5	1.1	1.2	1.0	7.0	9.5
YAN ÜRÜNLER	Pesto Soslu Makarna	1 porsiyon için	332.2	7.7	1.7	1.4	1.5	5.2	10.2	52.6
		100 g için	151.0	3.5	0.8	0.6	0.7	2.4	4.6	23.9
	Domates Soslu Makarna	1 porsiyon için	312.4	4.2	0.9	0.6	1.2	5.0	9.5	57.0
		100 g için	142.0	1.9	0.4	0.3	0.5	2.3	4.3	25.9
	Klasik Patates	1 porsiyon için	477.0	22.6	10.2	1.2	0.4	6.3	6.1	59.5
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Akdeniz Salata	1 porsiyon için	35.8	1.1	0.2	3.1	0.3	0.7	1.5	5.7
		100 g için	44.8	1.4	0.2	3.8	0.4	0.9	1.9	7.2
	Sebze	1 porsiyon için	87.0	5.3	0.6	3.3	1.2	4.5	2.6	5.1
		100 g için	58.0	3.6	0.4	2.2	0.8	3.0	1.7	3.4
MAKARNALAR	Penne Napoliten	1 porsiyon için	743.4	27.1	7.9	6.5	4.3	8.1	43.9	77.3
		100 g için	177.0	6.5	1.9	1.6	1.0	1.9	10.5	18.4
	Penne Alfredo	1 porsiyon için	735.0	26.3	12.1	5.6	3.1	6.9	39.2	81.8
		100 g için	175.0	6.3	2.9	1.3	0.7	1.6	9.3	19.5
	Penne Schnitzel	1 porsiyon için	1,309.0	26.1	14.7	4.3	5.1	12.8	40.4	221.3
		100 g için	308.0	6.1	3.5	1.0	1.2	3.0	9.5	52.1
SALATALAR	Çıtır Tavuklum	1 porsiyon için	420.0	17.7	7.4	0.0	2.1	4.7	37.7	25.0
		100 g için	112.0	4.7	2.0	0.0	0.6	1.3	10.0	6.7
	Humuslu Falafel Salata	1 porsiyon için	804.1	46.7	11.2	2.8	6.4	18.1	24.4	62.1
		100 g için	187.0	10.9	2.6	0.7	1.5	4.2	5.7	14.5
	Izgara Hellimli Salata	1 porsiyon için	476.0	34.6	16.2	12.4	2.3	3.9	28.1	22.2
		100 g için	140.0	10.2	4.8	3.7	0.7	1.2	8.3	6.5
	Sezarım Tavuklum Salata	1 porsiyon için	399.9	16.5	3.0	0.0	1.5	2.1	40.3	21.6
		100 g için	129.0	5.3	1.0	0.0	0.5	0.7	13.0	7.0
	Şefin Salatası	1 porsiyon için	371.3	20.1	5.9	0.0	3.0	5.0	33.4	11.7
		100 g için	99.0	5.4	1.6	0.0	0.8	1.3	8.9	3.1
	Schnitzel Salata	1 porsiyon için	434.7	19.2	7.9	10.1	2.7	5.8	27.6	39.2
		100 g için	126.0	5.6	2.3	2.9	0.8	1.7	8.0	11.4
BAŞLANGIÇLAR	Orta Klasik Patates	1 porsiyon için	636.0	30.1	13.6	1.6	0.5	8.4	8.1	79.3
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Büyük Klasik Patates	1 porsiyon için	954.0	45.1	20.4	2.5	0.7	12.5	12.2	118.9
		100 g için	318.0	15.0	6.8	0.8	0.2	4.2	4.1	39.6
	Orta Beş Baharatlı Patates	1 porsiyon için	460.0	19.5	9.5	4.9	1.5	4.5	6.5	62.4
		100 g için	230.0	9.8	4.8	2.4	0.8	2.3	3.2	31.2
	Büyük Beş Baharatlı Patates	1 porsiyon için	690.0	29.3	14.3	7.3	2.3	6.8	9.7	93.6
		100 g için	230.0	9.8	4.8	2.4	0.8	2.3	3.2	31.2
	Humus	1 porsiyon için	214.2	16.9	2.5	0.0	2.3	12.2	14.3	1.1
		100 g için	119.0	9.4	1.4	0.0	1.3	6.8	8.0	0.6
	Falafel	1 porsiyon için	314.4	18.4	2.7	2.3	1.7	7.4	9.9	23.8
		100 g için	262.0	15.3	2.3	1.9	1.4	6.1	8.3	19.8
	Beğendi	1 porsiyon için	145.8	9.1	3.5	2.3	2.2	2.0	3.6	11.3
		100 g için	81.0	5.1	1.9	1.3	1.2	1.1	2.0	6.3
	Alinazik	1 porsiyon için	123.2	11.8	2.6	0.0	2.1	0.0	4.0	0.0
		100 g için	68.5	6.6	1.5	0.0	1.2	0.0	2.2	0.0
	Çıtır Tavuk Küpleri	1 porsiyon için	427.2	22.0	10.0	1.3	2.1	2.3	32.6	23.6
		100 g için	267.0	13.8	6.2	0.8	1.3	1.5	20.4	14.7
	Peynir Çubukları	1 porsiyon için	396.0	24.6	13.6	5.1	1.6	2.3	16.2	26.3
		100 g için	330.0	20.5	11.4	4.3	1.4	1.9	13.5	21.9
	Churros Patates	1 porsiyon için	663.0	45.5	21.3	1.7	2.1	4.3	4.6	56.5
		100 g için	442.0	30.3	14.2	1.2	1.4	2.9	3.1	37.7
	Karışık Başlangıç Tabağı	1 porsiyon için	953.8	48.1	25.2	9.7	3.5	6.5	25.9	101.2
		100 g için	251.0	12.7	6.6	2.5	0.9	1.7	6.8	26.6
	Peynirli Patates Topları	1 porsiyon için	336.0	16.7	9.2	3.0	1.4	2.0	5.3	40.3
		100 g için	210.0	10.4	5.7	1.9	0.9	1.2	3.3	25.2
ÇORBALAR	Az Mercimek Çorbası	1 porsiyon için	114.0	0.9	0.2	0.8	0.7	1.9	8.5	16.8
		100 g için	76.0	0.6	0.2	0.6	0.5	1.3	5.7	11.2
	Tam Mercimek Çorbası	1 porsiyon için	190.0	1.5	0.4	1.4	1.2	3.2	14.2	28.0
		100 g için	76.0	0.6	0.2	0.6	0.5	1.3	5.7	11.2
	Az Domates Çorbası	1 porsiyon için	54.0	2.7	0.5	1.1	1.1	0.7	1.5	5.6
		100 g için	36.0	1.8	0.3	0.7	0.7	0.5	1.0	3.7
	Tam Domates Çorbası	1 porsiyon için	90.0	4.5	0.8	1.8	1.8	1.2	2.5	9.3
		100 g için	36.0	1.8	0.3	0.7	0.7	0.5	1.0	3.7
	Az Tavuk Suyu Çorbası	1 porsiyon için	70.5	1.6	0.7	0.0	1.2	0.0	13.3	0.9
		100 g için	47.0	1.1	0.5	0.0	0.8	0.0	8.9	0.6
	Tam Tavuk Suyu Çorbası	1 porsiyon için	117.5	2.7	1.1	0.0	2.1	0.0	22.1	1.5
		100 g için	47.0	1.1	0.5	0.0	0.8	0.0	8.9	0.6
TATLILAR	Fındıklı Fırın Sütlaç	1 porsiyon için	435.0	8.4	4.6	58.8	0.4	0.0	7.9	81.9
		100 g için	174.0	3.4	1.8	23.5	0.2	0.0	3.2	32.8
	Çikolatalı Sufle	1 porsiyon için	468.0	24.3	9.1	24.7	0.5	0.0	9.4	49.7
		100 g için	360.0	18.7	7.0	19.0	0.4	0.0	7.3	38.2
	Tiramisu	1 porsiyon için	1,047.4	18.2	10.4	46.7	1.8	1.5	5.2	50.4
		100 g için	748.1	13.0	7.5	33.4	1.3	1.1	3.7	36.0
	Pastel de Nata	1 porsiyon için	231.4	13.3	7.0	13.4	2.6	1.8	3.3	24.6
		100 g için	308.5	17.7	9.4	17.8	3.5	2.5	4.4	32.8
YAN ÜRÜNLER	Ekmek	1 porsiyon için	254.0	1.4	0.7	3.1	0.0	1.6	8.6	51.0
	Kepekli Ekmek	1 porsiyon için	239.0	1.1	0.3	3.5	0.0	3.1	12.0	44.0
	Alabama Sos	1 porsiyon için	57.9	3.3	1.4	5.0	0.4	0.9	0.4	6.3
		100 g için	193.0	10.9	4.8	16.6	1.3	3.1	1.3	21.0
	Çilek Meyveli Sos	1 porsiyon için	33.9	0.0	0.0	8.3	0.0	0.0	0.03	8.4
		100 g için	339.3	0.1	0.0	82.9	0.0	0.0	0.3	84.3
İÇECEKLER	Limonata	1 porsiyon için	108.9	0.3	0.2	25.9	0.0	0.1	0.5	26.2
		100 ml için	33.0	0.1	0.0	7.8	0.0	0.0	0.2	7.9
	Çilekli Limonata	1 porsiyon için	193.1	0.3	0.0	46.4	0.0	0.0	0.7	47.1
		100 ml için	58.5	0.1	0.0	14.1	0.0	0.0	0.2	14.3
	Karadutlu Limonata	1 porsiyon için	118.6	0.2	0.0	28.8	0.0	0.1	0.6	29.3
		100 ml için	35.9	0.1	0.0	8.7	0.0	0.0	0.2	8.9
	Karadut Suyu	1 porsiyon için	137.9	0.1	0.0	35.0	0.1	0.3	0.2	35.6
		100 ml için	41.8	0.0	0.0	10.6	0.0	0.1	0.1	10.8
	Portakal Suyu	1 porsiyon için	167.0	1.5	1.2	28.9	0.0	1.7	3.8	33.8
		100 ml için	50.6	0.5	0.4	8.8	0.0	0.5	1.1	10.3
	Cool Lime	1 porsiyon için	87.0	**0.0**	**0.0**	**21.6**	**0.0**	**0.0**	**0.0**	**21.6**
		100 ml için	26.4	0.0	0.0	6.5	0.0	0.0	0.0	6.5
	Raspberry&Acai	1 porsiyon için	65.7	0.0	0.0	16.3	0.0	0.0	0.0	16.4
		100 ml için	19.9	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	5.0
	Strawberry&Hibiscus	1 porsiyon için	82.8	0.0	0.0	20.7	0.0	0.0	0.0	20.7
		100 ml için	25.1	0.0	0.0	6.3	0.0	0.0	0.0	6.3

Paketli içeceklerin içerik, enerji ve besin öğeleri ambalaj üzerinde yer almaktadır.