

LA ROKKA

Kurumsal Klasik Öğle Yemeği Serisi — 4 Haftalık Gurme Menü

UZMAN DİYETİSYEN NOTU: Kurumsal menülerimiz, plazada bilgisayar başında çalışan profesyonellerin günlük makro ve mikro besin ihtiyaçları gözetilerek, kan şekerini optimize eden ve öğleden sonra oluşabilecek rahaveti engelleyen kompleks karbonhidratlar (Basmati Pirinç, Siyez, Karabuğday) kullanılarak tasarlanmıştır. Tüm öğünlerimiz diyetisyen kontrolünde ortalama **480 kcal - 620 kcal** aralığında kalibre edilmiştir.

1. HAFTA MENÜ DÖNGÜSÜ

PAZARTESİ

~520 kcal

Izgara Soslu Biberiyeli Tavuk Göğsü, Zerdeçalı ve Taze Otlu Basmati Pirinç Pilavı, Çilekli Avokadolu Akdeniz Yeşillikleri Salatası

SALI

~580 kcal

Fırınlanmış Yağsız Dana Satır Köfte, Közlenmiş Patlıcanlı Siyez Bulguru Pilavı, Fesleğenli Tarator Soslu Izgara Kabak Dilimleri

ÇARŞAMBA

~490 kcal

Zeytinyağlı Enginar Kalbi, Baharatlı Çıtır Nohutlar, Haşlanmış Karabuğday (Greçka) Tabanı, Taze Kuşkonmazlı Semizotu Salatası

PERŞEMBE

~540 kcal

Taze Kekikli Fırın Levrek Fileto, Üç Renkli Kinoa Tabanı, Zeytinyağlı Ege Deniz Börülcesi ve Tabule Yeşillikleri

CUMA

~610 kcal

Sote Mantarlı Yağsız Dana Straganof, Fırınlanmış Biberiyeli Bebek Patates Dilimleri, Parmesanlı Akdeniz Roka Salatası

CUMARTESİ

~620 kcal

Ağır Ateşte Pişmiş Kekikli Dana Tandır, Sade Basmati Pirinç Pilavı, Izgara Akdeniz Sebzeleri & Mini Mozzarella

2. HAFTA MENÜ DÖNGÜSÜ

PAZARTESİ

~550 kcal

Yoğurt Marineli Kemiksiz Tavuk Pirzola Dilimleri, Baharatlı Fırınlanmış Küp Kabak ve Havuç, Tatlı Mısırlı Göbek Marul Salatası

SALI**~590 kcal**

Fırında Baharatlı Dana Izgara Köfte, Domates Soslu Siyez Bulguru Pilavı, Süzme Yoğurtlu Köz Patlıcan Tarator

ÇARŞAMBA**~480 kcal**

Zeytinyağlı Enginar Kalbi ve Haşlanmış Mısır Taneleri, Siyah Mercimekli Karabuğday Tabanı, Fırınlanmış Taze Yaz Sebzeleri

PERŞEMBE**~580 kcal**

Portakal ve Biberiye Soslu Fırın Somon Fileto, Taze Otlı Beyaz Kinoa, Hardal Soslu Taze Deniz Börülcesi

CUMA**~620 kcal**

Jülyen Doğranmış Renkli Biberli Dana Fajita, Fırında Baharatlı Akdeniz Patates Küpleri, Avokado Ezmeli (Guacamole) Akdeniz Salatası

CUMARTESİ**~630 kcal**

Beğendili Dana Külbastı (Hafifletilmiş Beğendi), Sebzeli Basmati Pirinç Pilavı, Izgara Enginar Kalbi ve Çeri Domates

3. HAFTA MENÜ DÖNGÜSÜ

PAZARTESİ

~510 kcal

Köri Soslu Mantarlı Fit Tavuk Sote (Kremasız, Süt İle Hafifletilmiş), Safranlı Basmati Pirinç Pilavı, Nar Taneli Cevizli Roka Salatası

SALI

~570 kcal

Izgara Kasap Köfte (Yağsız Kıymadan), Taze Otlı Karabuğday Pilavı, Fırınlanmış Kuşkonmaz ve Çeri Domatesler

ÇARŞAMBA

~460 kcal

Fırınlanmış Baharatlı Falafel Köfteleri, Tahinli Yoğurt Sos Yatağı, Üç Renkli Kinoa Tabanı, Taze Nane ve Çıtır Semizotu

PERŞEMBE

~560 kcal

Kağıtta Sebzeli Çipura Fileto (Küp Havuç, Kabak, Kereviz Sapı İle), Dereotlu ve Limonlu Basmati Pirinç, Köz Kırmızı Biber Salatası

CUMA

~600 kcal

Fırında Soslu Dana Şaşlık Dilimleri, Biberiyeli Fırın Tatlı Patates, Çıtır Lor Peynirli ve Cevizli Akdeniz Yeşillikleri

CUMARTESİ

~620 kcal

Fırında Ağır Ateşte Pişmiş Dana İncik porsiyon, Domatesli Siyez Bulguru Pilavı, Zeytinyağlı Kök Kereviz ve Havuç Sotesi

4. HAFTA MENÜ DÖNGÜSÜ

PAZARTESİ

~530 kcal

Limon Kabuğu ve Kekik Marineli Izgara Tavuk Şiş, Sebzeli Basmati Pirinç Pilavı, Avokado Dilimli Izgara Enginar Salatası

SALI

~590 kcal

Fırında Sebzeli Dana Rostó İnce Dilimler, Közlenmiş Patlıcanlı Karabuğday Tabanı, Çıtır Marul ve Taze Soğanlı Salata

ÇARŞAMBA

~470 kcal

Zeytinyağlı Kuşkonmazlı Enginar Göbeği, Fırınlanmış Mercimekli Kinoa Mix, Çeri Domatesli Fesleğenli Akdeniz Salata Tabanı

PERŞEMBE

~570 kcal

Fırında Yağsız Somon Köftesi (Dereotlu & Limonlu), Sebzeli Siyez Bulguru Tabanı, Çıtır Deniz Börülcesi ve Roka

CUMA

~610 kcal

Ağır Pişmiş Dana Güveç (Yağısız Arpacık Soğanlı), Fırınlanmış Baharatlı Bebek Patatesler, Taze Yoğurt ve Nane Yağı Salatalık Dilimleri

CUMARTESİ

~640 kcal

Hünkar Beğendi (Süt ve Az Zeytinyağı Hafif Patlıcan Yatağında Dana Kuşbaşı), Sade Basmati Piring, Köz Biber & Domates Süsü