

Kahvaltı

Beyaz Peynir, Kaşar Peyniri, Ezine Peyniri, Çeçil Peyniri, Yumurta, Domates, Salatalık, Biber, Tereyağı, Çilek ve Vişne Reçeli, Bal, Siyah ve Yeşil Zeytin, Sosis veya Salam veya Sucuk (Günde bir çeşit)

1. Gün: Cumartesi

Akşam: Balık (Çupra-Kişi Başı), (Halka) Kalamar, 3 Çeşit Meze, Salata, Meyve

2. Gün: Pazar

Öğle: Taze Fasulye, Garnitürlü Pirinç Pilavı, Salata, Yoğurt veya Cacık, Kavun

Akşam: 250 g Antrikot (Kişi Başı), Bulgur Pilavı, Salata, 3 Çeşit Meze, Revani

3. Gün: Pazartesi

Öğle: Zeytinyağlı Biber Dolması, Mücver, Yoğurt, Salata, Karpuz

Akşam: 1 Tavuk Pirzola, 3 Tavuk Kanat, 3 Köfte, Kekikli & Domates Soslu Makarna, Salata, 3 Çeşit Meze, Meyve

4. Gün: Salı

Öğle: Karnıyarık, Pirinç Pilavı, Salata, Cacık, Kavun

Akşam: Balık (Levrek-Kişi Başı), Karides (Çimçim), Salata, 3 Çeşit Meze, İrmik Helvası

5. Gün: Çarşamba

Öğle: Mantarlı Tavuk Sote, Fırında Makarna, Salata, Cacık, Karpuz

Akşam: Et Izgara (2 Kuzu Pirzola, 2 Beyti, 1 Kuzu Şiş), Bulgur Pilavı, Salata, 3 Çeşit Meze, Meyve

6. Gün: Perşembe

Öğle: Tas Kebabı, Domatesli Pirinç Pilavı, Salata, Yoğurt, Kavun

Akşam: Karışık Izgara (1 Külbastı, 3 Tavuk Kanat, 3 Köfte), Makarna, Patates Kızartması, Salata, 3 Çeşit Meze, Puding

7. Gün: Cuma

Öğle: Barbunya Yemeği, Manti, Salata, Karpuz

Akşam: Kaya Levreği (Fileto-Kişi Başı), Kalamar, Karides (Çimçim), Salata, 2 Çeşit Meze, Meyve

5 Çayları: Bisküvi, Kraker, Kek (Hazır veya ev yapımı), Kalem Börek

Mezeler: Haydari, Humus, Havuç Tarator, Yoğurtlu Semizotu, Deniz Börülcesi, Patlıcan Salatası, Rus Salatası, Zeytinyağlı Kabak, Pancar Turşusu (Hazır), Kuru Cacık, Acılı Ezme, Piyaz, Mantar (Kaşarlı), Közlenmiş Biber & Patlıcan Salatası, Yoğurtlu Kabak, Şakşuka