

Kahvaltı

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

1. Gün: Cumartesi

Akşam: Balık (Çupra), Karides Güveç, Kalamar Tava, 3 Çeşit Meze, Roka Salatası, İrmik Helvası

2. Gün: Pazar

Öğle: Tavuk Şinitzel, Taze Fasulye, Garnitürlü Pirinç Pilavı, Yeşil Salata, Cacık, Kavun

Akşam: Et Izgara (2 Pirzola, 2 Şiş, 2 Köfte), Meyhane Pilavı, 3 Çeşit Meze, Gavurdağı Salata, Meyve

3. Gün: Pazartesi

Öğle: Karniyarik veya Musakka, Fırında Makarna, Çoban Salata, Yoğurt, Karpuz

Akşam: Fırında Kalçalı But, Pirinç Pilavı, 3 Çeşit Meze, Yeşil Salata, Revani

4. Gün: Salı

Öğle: Et Sote, Biber Dolması, Akdeniz Salata, Yoğurtlu Semizotu, Kavun

Akşam: Balık (Levrek), Izgara Jumbo Karides, Okyanus Lokumu, 3 Çeşit Meze, Brokoli Salatası, Meyve

5. Gün: Çarşamba

Öğle: Barbunya Yemeği, Mantı, Yeşil Salata, Karpuz

Akşam: 250 g Antrikot, Bulgur Pilavı, K. Kızartma, 3 Çeşit Meze, Kaşık Salata, Meyve

6. Gün: Perşembe

Öğle: Kremalı Mantarlı Tavuk Sote, Domatesli Pirinç Pilavı, Akdeniz Salatası, Kuru Cacık, Kavun

Akşam: Karışık Izgara (2 Tavuk Pirzola, 2 Tavuk Kanat, 3 Köfte), Makarna, 3 Çeşit Meze, Havuç Salata, Meyve

7. Gün: Cuma

Öğle: Tas Kebabı, Pirinç Pilavı, Yeşil Salata, Yoğurt, Karpuz

Akşam: Kaya Levreği (Fileto) veya Mevsim Balığı, Kalamar Tava, Karides Güveç, Okyanus Lokumu, 2 Çeşit Soğuk Meze, Ton Balıklı Salata, Tatlı

5 Çayları: Bisküvi, Kraker, Kek (Hazır veya Ev Yapımı), Sigara Böreği, Kısır, Çerez

Mezeler: Haydari, Humus, Köpoğlu, 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