



### **Esmer ekmek üzerinde taze kekikli labne**

Esmer ekmek E vitamini, selenyum, demir, magnezyum ve çinko bakımından zengindir.

### **Yeşil elma ve kivi püresi**

Lif açısından zengin bir besin olan kivi bağışıklık sisteminizi güçlendirir.

### **Limon kabuklu, buharda pişmiş karides, akdeniz yeşillikleri ve esmer ekmek dilimi**

Güçlü bir B12 kaynağı olan buharda pişmiş karides akdeniz yeşillikleri üzerinde servis edilir.

### **Elmalı cevizli krep**

İçerdiği fosfor ve kalsiyum nedeniyle zihin yorgunluğunu gidermeye destek olan ceviz aynı zamanda kemik ve dişleri de güçlendirir.

### **Bezelye ve nane pestolu bonfile, brokoli püresi ve taze naneli arpa şehriye pilavı**

Bezelye ve ev yapımı nane pesto ile ızgaralanan bonfile dilimi yanında brokoli püresi ve taze nane ile tatlandırılmış arpa şehriye pilavı ile servis edilir.

### **Akşam yemeği için ısıtma talimatı**

Lütfen yemeğinizi yemeden önce sıcak olduğundan emin olun!

#### **Fırın**

Fırını önceden 180° oluncaya kadar ısıtın.

Öğününüzü bir pişirme kabına alıp fırının orta rafında 15-20 dk. ısıtın.

#### **Mikrodalga Fırın**

Öncelikle yemek kabınızın üzerindeki filmi delin.

800 watt'lık bir mikrodalga fırında 4-5 dakika ısıttıktan sonra

filmli açmak için 1 dakika soğumaya bırakın.

Farklı güçteki mikrodalga fırınlar için lütfen mikrodalga fırın üreticinizin talimatlarına uyunuz.

Bugünkü menünüz ile ilgili daha fazla bilgi almak isterseniz lütfen bize ulaşın.