

MENIUL KONAK

Informații nutriționale

Valorile nutriționale sunt prezentate per 100 g, conform documentului furnizat de restaurant.
Coloana „Porție” arată gramajul preparatului, nu baza de calcul a valorilor.
„—” = valoare absentă în documentul-sursă. Fără estimări.

Cuprins

Ciorbe	2
Salate / Gustări	3
Salate / Gustări · continuare	4
Specialități brutărie	5
Pizza	6
Platouri & Noutăți	7
Grătar	8
Specialități	9
Desert	10

VALORI PER 100 G

Ciorbe

06 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Mercimek Çorbası	350 g	39	163	0,18	0,01	7,53	0,78	2,26	0,65
Yayla Çorbası	350 g	53	220	1,68	0,01	5,91	0,02	3,37	0,09
Tavuk Çorbası	350 g	47	195	2,63	0,35	2,79	0,48	2,95	0,56
İşkembe Çorbası	350 g	121	506	9,43	0,17	0,87	0,01	7,75	0,71
Kelle Paça	350 g	34	141	2,6	0,85	0,5	0,15	2,28	0,19
Ciorbă de vâcuță	350 g	45	186	2,77	0,37	2,5	0,77	2,72	0,57

VALORI PER 100 G

Salate / Gustări

15 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Tabule	180 g	109	454	0,74	0,09	23,35	1,63	4,64	0,03
Hummus	180 g	291	1216	15,98	0,25	27,14	4,45	10,69	0,2
Coban Salatasi	180 g	20	83	0,2	0,01	4,45	2,58	0,97	0
Babaganush	180 g	97	405	6,77	3,7	5,64	3,42	4,01	0,61
Haydari	180 g	120	501	9,27	5,55	3,9	3,25	5,22	0,92
Cacik	180 g	100	419	7,53	4,51	3,94	3,01	4,37	0,75
Ezme	180 g	60	252	2,32	0,17	9,9	4,61	1,53	2,82
Süzme Yoğurt	180 g	126	526	10,55	0	4,59	0	3,4	2,77
Meze Tabagi — Selecție de gustări mare	700 g	109	454	0,74	0,09	23,35	1,63	4,64	0,03
Arnavut Ciğer	220 g	187	782	11,43	0,82	7,82	0,06	13,04	0,9
Vinete umplute cu nucă	180 g	196	821	15,53	1,75	4,02	1,64	1,15	0,32
Lahana Salatasi	180 g	33	139	0,16	0	6,32	4,65	1,37	0,42
Yesillik Salatasi	150 g	15	63	0,26	0	2,91	1,05	1,05	2,96
Rus Salatasi	180 g	151	632	13,19	1,71	7,2	1,84	1,35	0,6
Salată de crudități	180 g	136	570	13,16	1,69	4,15	1,99	0,7	0,8

VALORI PER 100 G

Salate / Gustări · continuare

15 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Pancho	180 g	51	215	1,94	0,08	7,72	2	1,62	0,61
Salată de vinete	180 g	114	478	9,11	0,8	8,49	3,52	1,51	1,76
Măsline verzi	150 g	152	634	16,86	1,35	2,56	0,36	0,68	1,04
Măsline negre	150 g	132	551	13,8	0	4,2	0	0,53	0
Iaurt cu pătrunjel	180 g	53	222	2,96	0,02	4,04	0,21	2,57	0,29
Murături	150 g	15	63	0,08	0	3,41	0	0,5	0
Salată de vinete cu maioneză	180 g	298	1248	32,29	4,16	1,47	0,6	0,69	0,24
Iaurt cu mărar	180 g	53	221	3	0	2,8	0,22	2,91	0,01
Vinete prăjite	180 g	170	712	17,46	1,56	3,95	1,66	0,69	0,34
Ardei copti	165 g	23	98	0,19	0	4,38	0,15	0,72	1,11
Mantar Salatasi	180 g	48	200	1,63	0,23	6,86	2,56	2,4	1,01
Şakşuka	180 g	46	194	1,69	0,12	8,09	3,38	1,43	0,91
Meze Tabagi — Selecție de gustări mică	490 g	210	881	4,16	0,63	34,71	1,47	8,44	0,33
Sigara Böreği	30 g	211	881	4,16	0,63	34,71	1,47	8,44	0,33
İçli Köfte	100 g	294	1231	7,38	2,81	39,97	1	17,05	1,05

VALORI PER 100 G

Specialități brutărie

10 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Sucuklu Pide	350 g	225	942	10,77	1,37	15,93	0,61	14,89	0,77
Kapalı Pide	350 g	213	891	8,94	0	17,66	0,52	14,14	0,51
Tavuklu Pide	350 g	215	901	6,78	0,39	16,16	0,82	21,59	0,49
Konya Pidesi	350 g	161	674	4,47	1,6	16,57	1,08	13,4	0,51
Kıymalı Pide	350 g	178	744	6,84	2,67	16,33	1,08	12,47	0,51
Fındık Lahmacun	75 g	179	748	6,97	2,64	15,93	1,4	13,34	1,17
Lahmacun	170 g	181	759	7,12	2,72	15,85	1,28	13,61	1,09
Kaşarlı Pide	300 g	217	910	9,1	0	18,43	0,56	14,04	0,56
Kuşbaşılı Pide	350 g	179	750	6,7	2,62	16,33	0,84	13,14	0,51
Karışık Pide	350 g	197	822	9,32	2,21	12,3	0,46	15,13	0,75

VALORI PER 100 G

Pizza

03 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Pizza Quatro Stagioni	400 g	261	1093	14,4	1,99	17,68	1,5	14,82	1,42
Pizza Konak	400 g	280	1170	16,3	2,28	17,02	1,15	16,11	0,65
Pizza cu ton	400 g	253	1057	11,95	0	15,88	0,38	19,36	0,2

VALORI PER 100 G

Platouri & Noutăți

05 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Döner Pide	360 g	215	901	6,78	0,39	16,16	0,82	21,59	0,49
Kebab Pide	380 g	280	—	6,78	0,39	16,16	0,82	21,59	0,49
Lahmacun Kebab	400 g	210	—	9,43	2,72	15,85	1,28	13,61	1,09
Platou Mixt Grill	—	301	1260	10,59	4,08	24,59	1,55	28,61	0,65
Platou Konak	—	301	1260	10,59	4,08	24,59	1,55	28,61	0,65

VALORI PER 100 G

Grătar

22 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Patlıcanlı Kebap	500 g	186	780	9,84	3,89	8,17	3,54	17,56	0,04
Domatesli Kebap	450 g	231	965	9,12	3,58	20,57	2,41	18,08	0,06
Antrikot	450 g	254	1062	16,13	4,35	16,47	1,72	12,04	0,87
Kuzu Şiş	450 g	268	1122	12,41	5,08	23,09	1,64	17,61	0,63
Muşchi de berbecuț	450 g	303	1269	15,38	3,73	20,58	1,13	22,4	0,66
Cop Şiş	450 g	232	971	6,98	2,51	23,09	1,64	20,81	0,64
Köfte	450 g	221	923	4,84	1,35	24,16	1,59	21,07	0,94
Tavuk Şiş	450 g	190	794	3,09	0,43	27,54	2,3	14,8	1,17
Tavuk Pirzola	450 g	217	909	6,52	1,94	28,03	2,49	13,46	1,16
Tavuk Kanat	450 g	283	1183	12,26	3,15	26,4	2,24	18,72	0,84
Döner la farfurie	400 g	256	1070	9,63	3,79	24,44	1,59	19,39	0,06
İskender Kebap	400 g	243	1017	13	3,48	15,47	2,03	17,21	2,7
Prenses	450 g	280	1170	9,07	3,35	24,28	1,35	19,78	0,06
Karışık Izgara	550 g	301	1260	10,59	4,08	24,59	1,55	28,61	0,65
Ali Nazik	350 g	152	635	7,48	2,34	2,39	0,54	18,94	0,35
Beyti Kebap	450 g	232	970	8,05	2,86	24,81	1,2	16,75	0,33
Adana Kebap	450 g	258	1080	7,98	3,07	31,56	1,81	17,34	0,35
Urfa Kebap	450 g	253	1059	7,9	3,06	30,47	1,22	17,18	0,34
Shaworma de pui mică	260 g	119	499	4,42	0,79	6,83	1,79	13,37	0,15
Shaworma de pui mare	350 g	134	561	4,06	0,83	7,18	2,03	17,6	0,2
Shaworma de vită mică	260 g	147	614	8,76	2,67	6,83	1,79	10,47	0,16
Shaworma de vită mare	350 g	184	769	10,7	3,68	7,18	2,03	15,13	0,21

VALORI PER 100 G

Specialități

13 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Kuzu Pirzola	450 g	266	1113	9,08	4,06	27,55	1,5	20,34	0,05
Hummus cu carne	450 g	306	1280	13,86	0,16	21,51	3,48	23,64	0,13
Kıymalı Yumurta	400 g	223	932	14,95	5,06	2,89	1,36	19,5	1,46
Antricot de vițel la tigaie	400 g	296	1240	19,58	4,81	18,8	1,28	12,97	0,87
Alt Ez meli	400 g	160	670	10,34	3,67	2,8	1,48	14,37	0,33
Antricot de vită la cuptor	450 g	308	1290	19,59	4,82	21,55	1,89	13,29	0,87
Atom Pide	350 g	224	936	9,5	1,82	17,45	1,61	17,17	0,78
Kaşarlı Köfte	450 g	324	1354	14,07	4,73	24,59	1,52	26,07	1,14
Fıstıklı Kebap	450 g	260	1089	16,18	5,11	6,1	1,18	23,27	0,77
Sac Kavurma Mixt	400 g	331	1386	14,73	3	26,26	2,31	23,84	2,97
Sac Kavurma Pui	400 g	346	1447	12,29	1,06	29,29	2,31	29,63	2,96
Sac Kavurma Vită Oaie	440 g	405	1693	20,13	4,42	29,29	2,31	26,71	2,98
Muşchiuleț de berbecuț la tigaie	400 g	372	1555	15,62	3,77	35,88	1,23	24,79	0,67

VALORI PER 100 G

Desert

20 preparate

Preparat	Porție	kcal	kJ	Grăsimi	Saturate	Glucide	Zaharuri	Proteine	Sare
Budincă de ciocolată	200 g	155	648	3,89	1,59	27,46	22,94	2,42	0,06
Sutlac	200 g	110	459	2,65	1,24	19,52	15,51	1,79	0,05
Kazandibi	200 g	137	574	2,14	1,44	27,04	18,66	2,23	0,06
Gullac	200 g	204	856	3,37	4,69	39,63	35,82	2,84	0,24
Ekmek Kadayifi	200 g	223	933	6,22	2,76	41,68	39,29	1,26	0,2
Kemal Pasa	200 g	182	761	1,35	0,82	40,41	39,67	1,72	0,02
Kunefe	160 g	244	1023	9,75	8,45	37,26	35,56	2,46	0,26
Griș cu lapte	200 g	129	539	1,95	1,27	24,86	14,34	2,77	0,05
Înghețată	50 g	164	686	4,5	0	27,8	0	2,2	0
Katmer	160 g	298	1248	10,31	2,19	45,01	22,51	7,68	0,35
Kadayif	150 g	387	1619	18,55	4,65	54,04	48,63	2,91	0,15
Shobiet	140 g	320	1339	18,42	2,78	33,32	6,41	6,49	0,72
Havuc Dilimi	120 g	564	2359	26,63	2,84	77,59	50,68	5,25	0,65
Havuc Dilimi cu Kaymak	150 g	425	1778	21,89	2,35	55,18	41,61	3,49	0,34
Baklava cu fistic	150 g	450	1883	21,32	2,27	61,48	40,6	4,44	0,58
Kabak Tatlısı	200 g	209	878	—	0,57	35,29	30,15	1,76	0,02
Trilece	150 g	210	879	0	—	35,29	30,15	1,76	0,02
Baclava cu lapte	180 g	450	1883	21,32	2,27	61,48	40,6	4,44	0,58
Kataif cu lapte	180 g	387	1619	18,55	4,65	54,04	48,63	2,91	0,15
Cikolati Katmer	180 g	298	1248	10,31	2,19	45,01	22,51	7,68	0,35