

ESTD • 2021

RK

THE MENU

NOT JUNK, NOT FROZEN.

PAYLAŞIMLIK

PAYLAŞMAK İÇİN BİR YEMEK SEÇİN:

FALAFEL İLE KABAK ÇEKİRDEKLİ HUMUS

Felafel Topları, Humus, Fırınlanmış, Nohut, Kabak Çekirdeği ve Tahin Sos



530

EKŞİ MAYA EKMEK

Zeytinyağıyla Kızartılmış Ekşi Maya Ekmek



85₺



ALERJENLER

Restoranımız, beslenme ihtiyaçlarınızı ve tercihlerinizi karşılayabilmek adına özenle tasarlanmıştır. Bu cetvel, her bir yemekte bulunan potansiyel alerjen maddeleri net bir şekilde listeler. Böylece özellikle gluten, süt ürünleri, fındık veya diğer alerjenlerden kaynaklanan hassasiyetleri olan misafirlerimiz yemeklerini güvenle seçebilirler.



Kereviz



Vegan



Vejetaryen



Deniz Ürünü



Yumuşakça



Alkol İçerir



Acılı



Kabuklu Deniz Ürünü



Hardal



Süt Ürünü



Yer Fıstığı



Soya



Kabuklu Yemiş



Gluten



Susam



Yumurta

REAL PLATES

PROTEİNİNİ SEÇ:

TERİYAKİ SOSLU TAVUK

250 Gr Tavuk Göğsü, Teriyaki Sos, Susam, Salata ve Ekşi Maya Ekmek



540₺

TAHİN SOSLU FELAFEL

6 Adet Felafel Üzeri Limonlu ve Tahin Sos,Salata ve Ekşi Maya Ekmek



530₺

KITCHEN SOMON

Kekik ve Zeytinyağı ile Marine Edilmiş Somon,Salata ve Ekşi Maya Ekmek



940₺

BALLI BALZAMİKLİ TAVUK

Bal, Zerdeçal ve Balzamik Sosla Marine Edilmiş 250 Gr Tavuk Göğsü, Salata ve Ekşi Maya Ekmek



540₺

BALLI HARDALLI TAVUK

Bal, Paprika ve Hardal Sosla Marine Edilmiş 250 Gr Tavuk Göğsü,Salata ve Ekşi Maya Ekmek



540₺

SIRRACHA TAVUK

250 Gr Tavuk Göğsü, Sırracha, Soya Sosu, Lime, Limon Kabugu, Taze Kekik ve Zeytin Yağı,Salata ve Ekşi Maya Ekmek



540₺

*Real Tabaklar, kabak çekirdekli salata ve ekşi maya ekmekle servis edilmektedir.

*Real Tabaklar'a ayrıca dilerseniz ekstra garnitür ekleyerek öğününüzü güçlendirebilirsiniz.

GARNİTÜR

YEMEĞİNİZİ GARNİTÜRLERLE TAMAMLAYIN:

RK PİRİNÇ

180₺

HUMUS & FIRINLANIŞ NOHUT



180₺

EZİLMİŞ KEKİKLİ PATATES



200₺

PARMESAN VE TAHİN SOSLU TATLI PATATES



240₺

SOTE MANTAR



195₺

GUACAMOLE



200₺

EKSTRA PROTEİN

YEMEĞİNİZE DAHA FAZLA PROTEİN EKLEYİN:

M

L

TERİYAKİ SOSLU TAVUK

230₺

350₺

TAHİN SOSLU FELAFEL

160₺

280₺

KITCHEN SOMON

670₺

SOMON FÜME

240₺

360₺

BALLI BALZAMİKLİ TAVUK

230₺

350₺

BALLI HARDALLI TAVUK

230₺

350₺

SIRRACHA TAVUK

230₺

350₺

BALLI VE ACILI HELLİM

115₺

150₺



KITCHEN BOWLS

KASENİ SEÇ: **Ekşi Maya Ekmek** içermez.

ZENCEFİL VE KEÇİ PEYNİRLİ

Keçi Peyniri, Tatlı Patates, Fırınlanmış Soğan Parçaları, Karamelize Elma, Ceviz, Ispanak, Kırmızı Fasulye, Ballı Zencefilli Sirke ve Kabak Çekirdeği

450₺

AKDENİZ BOWL

Avocado, Izgara Mantar, Pilav, Lollo Rosso Marul, Cherry Domates, Guacamole, Kabak Çekirdeği

400₺

MANGO HEAVEN

Mango, Tatlı Patates, Pirinç, Lollo Rosso Marul, Avacado, Kaju Fıstığı

530₺

BALLI VE ACILI HELLİM

Hellim Kızartması, Roka, Kırmızı Sogan Halkaları, Fırınlanmış Nohut, Portakal Parçaları, Bal Ve Acılı Sirke, Parmesan

420₺



Fit TAVUK Wrap

GOURMET MEALS

GURME ÖĞÜNÜ SEÇ: **Tarife Uygun Tam Garnitür** ile Servis Edilir.

FİT FIRIN SOMON KASE

Fırın Somon, Avocado, Izgara Mantar, Pilav, Lolo Rosso, Meksika Fasulyesi, Mısır, Cherry Domates, Brokoli



1060₺

FİT BALLI BALZAMİKLİ TAVUK

Tavuk Göğüs, Pirinç, Avacado, Yeşillik

660₺

MEXICAN BOWL

200 Gr. Tavuk Göğsü, Basmati Pirinç, Yeşillik, Mısır, Meksikan Fasulyesi, Domates, Kapyra Biber, Havuç, Guacamole, Limon



770₺

FIT CHICKEN PLATE

200 Gr. Tavuk Göğsü, 200 Gr. Basmati Pirinç, Ceviz, Brokoli ve Salata

670₺

FİT BONFILE WRAP

Kepekli Tortilla, Bonfile, Kırmızı Biber, Yeşil Biber, Mantar, Soğan, Mozzarella ve Light Mayonez



580₺

FİT TAVUK WRAP

Kepekli Tortilla, Tavuk Göğsü, Guacamole, Marul, Light Mozzarella, Light Mayonez



520₺

BONFILE WRAP

Tortilla, Bonfile, Kırmızı Biber, Yeşil Biber, Mantar, Soğan, Mozzarella, Mayonez, Patates Cipsi



580₺

TAVUK WRAP

Tortilla, Tavuk Göğsü, Kırmızı Biber, Yeşil Biber, Mantar, Soğan, Mozzarella, Mayonez, Patates Cipsi



520₺

TİKA MASALA TAVUK

Tavuk, Kırmızı, Biber, Soğan, Taze Soğan, Mantar, Pirinç Pilavı

660₺

NOODLE TAVUK/BONFILE

Tavuk veya Bonfile Noodle, Biber, Soğan, Havuç, Soya Sosu, Sarımsak ve Susam Yağı



660₺

670₺

KAJUN & KARİDESLİ MAKARNA

Karides, Kajun, Krema, Parmesan, Domates, Maydonoz, Sarımsak Tozu ve Karabiber



680₺

4 PEYNİRLİ MAKARNA

Parmesan, Mozzarella, Kaşar, Cheddar, Krema, Tereyağı



670₺

FETTUCINI ALFREDO

Tavuk Göğüs, Mix Mantar, Krema ve Parmesan



650₺

TAVUK DOLMA

Tavuk Göğüs, Beşamel Sos, Mantar, Parmesan, Kaşar, Yumurta, Galeta Unu, Patates Cipsi, Salata



670₺

TAVUK SCHNİTZEL

Tavuk Schnitzel, Galeta Unu, Tereyağı, Patates Cipsi, Salata



660₺



Stuffed Chicken



PİZZALAR

NAPOLITAN PIZZANI SEÇ:

MARGARITHA

Domates, Mozzarella, Marinara Sos, Parmesan



560₺

PEPPERONI

Pepperoni, Mozzarella, Marinara Sos, Parmesan



600₺

TAVUK FÜME & BEYAZ PESTO

Tavuk Füme, Beyaz Pesto, Mozzarella, Marinara Sos, Ceviz



630₺

BİFTEK PIZZA

Dana Biftek, Biber, Mantar, Soğan, Marinara Sos, Mozzarella, Parmesan



790₺

SOĞUK SIKIMLAR

SOĞUK SIKIM MEYVESUYUNU SEÇ:

DETOX

Elma, Kivi, Zencefil, Salatalık, Limon

295₺

RELAXATION

Avokado, Ananas, Elma, Salatalık, Marul, Limon

295₺

ENERGY

Kırmızı Elma, Kırmızı Biber, Pancar, Havuç, Zencefil, Limon

295₺

GLOW

Havuç, Elma, Zencefil, Limon

295₺

GINGER SHOT

Zencefil

200₺

BURGERLER

BURGERİNİ SEÇ: [Burger Köfte Sayısını Artırabilir, Yanına Patates Cipsi Ekleyebilirsiniz.](#)

FAM BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Burger Sos, Eritilmiş Mozzarella, Cheddar Peyniri, Karamelize Soğan, Patates Cipsi



TEK

ÇİFT

620₺

790₺

CHEDDAR BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Burger Sos, Cheddar Peyniri, Çıtır Patates, Patates Cipsi



620₺

790₺

SMASHED BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Burger Sos, Cheddar Peyniri, Taze Kırmızı Soğan, Kornişon, Patates Cipsi



620₺

790₺

TAVUK BURGER

125 Gr Panelenmiş Tavuk Göğsü, Burger Sos, Eritilmiş Cheddar, Kornişon, Marul, Patates Cipsi



540₺

KEÇİ PEYNİRLİ BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Keçi Peyniri, Cheddar Peyniri, Lollo Rosso, Patates Cipsi



620₺

790₺

CHEESE BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Burger Sos, Cheddar Peyniri, Marul, Domates, Patates Cipsi



610₺

770₺

TRÜF MANTARLI BURGER

125 Gr Burger Köftesi, Trüf Yağlı Mayonez, Mozzarella, Sotelenmiş İstiridye Mantarı, Patates Cipsi



640₺

805₺



KITCHEN KAHVALTI

KAHVALTINI SEÇ: [Kahvaltını Ekstralarla Zenginleştir!](#)

EGGS BENEDICT

English Muffin, Somon Füme, Poşe Yumurta, Hollandaise Sos, Guacamole, Roka, Salata



600₺

MOZARELLA VE MANTARLI OMLET

Yumurta, Mozarella, Tereyağı, Mantar, Ekşi Maya Ekmek ve Salata



390₺

PARMESAN VE HELLİMLİ OMLET

Yumurta, Parmesan, Tereyağı, Hellim, Ekşi Maya Ekmek ve Salata



390₺

MENEMEN

Yumurta, Domates, Biber, Mozarella, Maydanoz, Karabiber, Ekşi Maya Ekmek



350₺

ISPANAK VE FETA PEYNİRLİ TOST

Ciabatta Ekmeği, Ispanak, Feta Peyniri, Mozarella, Tereyağı



460₺

HELLİM SANDVİÇ

Ciabatta Ekmeği, Hellim, Tereyağı, Roka, Domates ve Salata



480₺

HİNDİ FÜME VE PEYNİRLİ TOST

Ciabatta Ekmeği, Hindi Füme, Cheddar Peyniri, Tereyağı ve Salata



480₺

KAVURMALI TOST

Ciabatta Ekmeği, Dana Kavurma, Kuru Domates, Cheddar Peyniri ve Salata



670₺

OVERNIGHT FRENCH TOAST

Hindistan Cevizi Sütünde Bekletilmiş Ekşi Mayalı Ekmek, Yulaf, Cream Faiche, Muz, Tarçın, Şeker, Granola, Kabak Çekirdeği, Ev Yapımı Blueberry Reçeli.



600₺

FİT TAVUKLU TOST

Kepekli Ciabatta Ekmeği, Tavuk Göğsü, Yumurta, Light Peynir, Light Mayonez ve Salata



520₺

FİT PANKEK

Yulaf, Süt, Yumurta, Muz, Kakao, Ev Yapımı Şekersiz Yaban Mersini Reçeli, Badem, Fıstık Ezmesi, Protein Tozu



520₺



EXTRALAR

KIZARMIŞ HELLİM

120₺

POŞE YUMURTA

90₺

AVOKADO

110₺

SOMON FÜME

270₺

HİNDİ FÜME

140₺

ORMAN MEYVELERİ

90₺

BOWLLAR

BOWLUNU SEÇ: [Bowlunu Ekstralarla Zenginleştir!](#)

BLUEBERRY SMOOTHIE BOWL

Blueberry, Muz, Süt, Fıstık Ezmesi, Bal



510₺

MANGO SMOOTHIE BOWL

Mango, Muz, Süt, Badem, Hindistan Cevisi Yağı, Sütü ve Parçaları



510₺

CREAMY YULAF BOWL

Overnight Yulaf, Süt, Antep Fıstığı, Badem, Frambuaz, Bal, Chia Tohumu



510₺

ÇİKOLATALI YULAF BOWL

Overnight Yulaf, Süt, Muz, Kakao, Fındık, Fıstık Ezmesi



500₺

CHİA PUDDİNG

Chia Tohumu, Süt, Orman Meyveleri, Muz, Şekersiz Bisküvi



410₺

EXTRALAR

PROTEİN TOZU

100₺

BİTKİSEL SÜTLER

80₺

FISTIK EZMESİ

50₺

BADEM EZMESİ

80₺

ORMAN MEYVELERİ

80₺

CEVİZ

60₺



AÇIK TOSTLAR

AÇIK TOSTUNU SEÇ: [Açık Tostunu Ekstralarla Zenginleştir!](#)

HUMUS & POŞE YUMURTA

Ekşi Maya Ekmek, Hollandez Sos, Zeytinyağı, Roka, Humus, Poşe Yumurta, Ay Çekirdeği



450₺

MANTAR & LABNELİ

Ekşi Maya Ekmek, Mantar, Labne Peyniri, Maydanoz, Sirke, Soya Sosu, Taze Kekik, Zeytinyağı



450₺

MANGOLU

Eksi Maya Ekmek, Mango, Vanilyalı Krema, Orman Meyvesi Reçeli, Badem



480₺

SOMON FÜMELİ

Ekşi Maya Ekmek, Somon Füme, Labne, Maydanoz, Avacado, Kırmızı Soğan, Kapari



650₺

SMOOTHIES

RED FRUITS SMOOTHIE Çilek, Kiraz, Nane, Yoğurt, Chia Tohumu, Süt	310₺
ORANGE CREAMSECLE Portakal, Portakal Kabuğu, Donmuş Muz, Süt, Chia Tohumu, Hurma, Vanilya, Zerdeçal	310₺
GREAT GREEN Kereviz, Ispanak, Donmuş Muz, Mango, Chia Tohumu, Süt, Bal	310₺

MILKSHAKES

LOTUS	340₺
CHOCOLATE	330₺
BANANA STRAWBERRY	300₺

MEŞRUBATLAR

Tüm Kahve ve Çayların Soğuk/Buzlu Versiyonları da Servis Edilmektedir.

ESPRESSO	150₺
MACCHIATO	185₺
AMERICANO	190₺
CAPPUCCINO	195₺
CAFE LATTE	195₺
FRAPPE	225₺
COLD BREW	220₺
SİYAH ÇAY	100₺
BİTKİ ÇAYLARI	100₺
LİMONATA	185₺

PROTEIN SHAKES

FAM SIGNATURE Vanilya Protein Tozu, Frambuaz, Yaban Mersini, Hindistan Cevizi Sütü Ve Yağı, Chia Tohumu	380₺
PINA COLADA Vanilya Protein Tozu, Ananas, Hindistan Cevizi Sütü ve Yağı, Chia Tohumu	380₺
PROTEIN BREAKFAST Vanilya Protein Tozu, Yulaf, Muz, Badem Ezmesi, Donmuş Çilek, Chia Tohumu, Süt	360₺
BERRY PROTEIN Donmuş Blueberry, Vanilya Protein Tozu, Tarçın, Bal, Süt, Coconut Yağı	380₺
COOKIE PROTEIN Şekersiz Bisküvi, Çikolatalı Protein Tozu, Fıstık Ezmesi, Muz ,Süt	340₺

EXTRALAR

PROTEİN TOZU	100₺
CEVİZ/FINDIK/KAJU/BADEM	70₺
FISTIK EZMESİ	40₺
BADEM EZMESİ	80₺
ORMAN MEYVELERİ	80₺
BİTKİSEL SÜTLER	80₺



RealKITCHEN®