

*Zitronenwasser steht vor den Mahlzeiten bereit  
Trinkwasser inklusive*

**Frühstück:**

---

Auswahl an Oliven, div. Käsesorten (Frischkäse, Schafskäse, Türkischer Kaşar), Honig, Marmeladen, Joghurt, Haferflocken, getrocknetes und frisches Obst, Tomaten, Gurken, Eierspeise (Omlett, Rührei, Spiegelei oder gekochte Eier), Butter, Brot

Kaffe und Teesorten

**Mittagessen:**

---

Frische Grüne Bohnen in Tomatensauce und Olivenöl, Gemüse Bulgur, Portulak in Joghurt, gemischter Salat, Obst

...

Gefüllte Paprika (Reis und Gewürze, Pinienkerne, Olivenöl), warmer Zucchini Salat mit Minze, Nudeln mit Schafskäse und Tomate, Salat mit Oliven, Yoghurt, Obst

...

Überbackene Auberginenspeise aus dem Ofen in Tomatensauce, warmer Kartoffelsalat mit Olivenöl und Kräutern, Rote Beete Salat, Zaziki, Grüner Salat mit gerösteten Kernen, Obst

...

Gemüseauflauf mit Sesam, Nudeln in leichter Tomatensauce, Auberginen in Yoghurt, Rukola Tomaten Salat mit Oliven und Thunfisch, Obst

...

Okraschoten in Olivenöl und Tomatensauce, Bulgur, Portulak in Joghurt mit Knobi, roher Rote Beete Salat mit Wallnüssen, Grüner Salat mit Kräutern, Oliven und gerösteten Kernen, Obst

...

Mit Schafskäse und Gemüse gefülltes 'Börek' aus dem Ofen, gebratene Paprika, Bohnensalat mit Karotten und Olivenöl, gemischter bunter Salat, Obst

**Teatime:**

---

Kaffe und Teesorten,  
Gebäckauswahl, Börek, Baklava oder Kuchen

**Abendessen:**

---

Gegrillte Dorade, Ofenkartoffel mit Butter, Rukola Tomaten Salat, Börek-Käseröllchen in Gebäck, Barbunya Bohnensalat mit Gemüse und Olivenöl, Obst, Milchreis 'Sütlac'

...

Überbackene Porree – Möhrchenspeise aus dem Ofen, Bulgur in Tomatensauce, Gegrillte Paprika, Zucchini und Aubergine mit Joghurt Dip, bunter Salat, Obst

...

Gegrillter Seebarsch, Pasta mit frischem Basilikum, Seegrass in Olivenöl und Zitrone, knusprige Schafskäseröllchen, frischer Salat, Zitronenpudding

...

Veggi Musakka, Reis mit angebratenen 'Sehriye Nüdelchen', Joghurt mit Kräutern, Käseplatte, Farmer Salat mit Granatapfelsirup und Walnüssen, Obst

...

Dorade aus dem Ofen mit Kräutern und Olivenöl, Humus, warmer Karottensalat mit Knobi, überbackene Kartoffelscheiben, Salat mit Hellim Käse, Karamalcreme

...

Gemüespiesse vom Grill, Reis oder Quinoa mit frischen Kräutern, scharfer couscous Salat, Rote Beete Salat, Johurtspeise mit Paprika, Bunter Salat, Pistazienpudding

...

Türlü –mediterranes Gemüse-Allerlei in Tomatensauce mit Olivenöl, Nudeln mit Schafskäse, Joghurtspeise mit Karotten und Knobi, Mungbohnen Salat mit Zitrone und Olivenöl, Gemischter Salat mit Pinienkernen, Obst