



# Hungry Ghost

SANDVIÇ

BOWL

COOKIE

MAGNOLIA

TOST



# İÇİNDEKİLER

SANDVIÇLER \_\_\_\_\_ 3

BOWL \_\_\_\_\_ 14

TOSTLAR \_\_\_\_\_ 20

TATLILAR \_\_\_\_\_ 24



# SANDVIÇLER



[www.hungryghost.com.tr](http://www.hungryghost.com.tr)



**Hungry  
Ghost**

## VEJETARYEN SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Rustik Baget (Esmer), Mix Biber (Renkli Biberler), Karışık Kızartma (Patlıcan, Havuç, Kabak), Labne, Ranch Sos, Kaşar Peynir

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI -18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	130	325	78	13	0.3
KARISIK KIZARTMA	75	112	4.16	1.07	10
MIX BİBER	30	16.3	1.5	0.5	0.8
LABNE	53.1	25	1,6	1.6	4,5
KAŞAR PEYNİR	39.3	15	0.25	3,15	0.15
RANCH SOS	10	12.05	0.85	0.23	0.85



## TİFTİK TAVUKLU SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Rustik Baget (Esmer Dekor: Yanmaz Susam), Tavuk Göğüs (Pul Biber, Tuz, Karabiber), Ranch Sos, Cheddar Peynir, Jalapeno Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 220-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI -18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAG
EKMEK	135	338.5	68.85	10.6	1,48
TAVUK	55	55	-	13,04	0.2
RANCH SOS	15	18,05	1,3	0.35	1.25
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	-	2.5	2.5
JALAPENO BİBER	10	E	-	0	0



## TERİYAKİ SOSLU TAVUKLU SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget (Dekor Susam), Özel Marine Edilmiş Teriyaki Soslu Tavuk (Renkli Biber, Karabiber,Tuz,Pul Biber,Kekik,Soğan), Cheddar Peynir, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAG
EKMEK	130	325	78	13	0,3
TAVUK	90	95	0,7	22	0,36
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33,2	0,17	25	25
RANCH SOS	15	18,5	1,3	0,35	1,25



## MOZZARELLA SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget(Dekor Baharatlar: Pul Biber, Kekik, Toz Kırmızı Biber,Sarımsak Tozu), Domates Kuruşu(Ceviz, Ayçiçek Yağı, Sarımsak, Karabiber), Mozzarella Dilim, Labne, Pesto Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250 GR

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI -18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAG
EKMEK	120	300	84	14	0,3
MOZZARELLA PEYNİRİ	45	126	0,9	10,3	10,8
LABNE	15	31,8	0,9	09	1,08
DOMATES KURUSU	45	45	4,5	1,35	0
PESTO SOS	10	28,5	1,07	0,5	2,63



## KAJUN TAVUKLU SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget (Dekor 7 Tahıl), Mix Biber (Renkli Biberler, Ayçiçek Yağı, Sarımsak, Karabiber), Kaju TAVUK, Ranch Sos, Barbekü Sos, Cheddar Peyniri

ÜRÜN GRAMAJI: 300-350 g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	140	350	84	14	0.3
KAJUN TAVUK	100	198	14.8	14.9	8,8
MIX BIBER	60	32.7	3.02	1.1	1.7
CHEDDAR PEYNİRİ	15	49.8	0.2	3.75	3.75
RANCH SOS	30	36.1	2,6	0.7	2.5
BARBEKÜ SOS	10	14.4	3.34	0.13	0,06



## ZEYTİN EZMELİ KAHVALTILIK SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Rustik Baget (Esmer), Dana Macar Salam, Guacamole Sos, Zeytin Ezmesi, Cheddar Peyniri, Kaşar Peyniri, Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
MALZEME	G	Enerji	CHO	Protein	Yağ
EKMEK	135	338,5	68,85	10,6	1,48
DANA JAMBON	20	18,6	1,6	2,6	0,2
LABNE	20	42,5	13	13	3,6
KAŞAR PEYNİR	15	39,3	0,25	3,15	0,15
CHEDDAR PEYNİR	5	16,6	0,085	1,25	1,25
BİBER	-	1,4	0,316	0,05	0,04
RANCH SOS	20	24,1	1,7	0,46	1,7



## HİNDİ TANDIR SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget (Dekor Yanmaz Susam), Özel Marine Edilmiş Hindi But Tandır, Burger Sos, Cheddar Peyniri, Kırmızı Soğan, Kornişon Turşu, Ranch Sos  
ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 GR

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAG
EKMEK	125	312.5	87.5	14.5	0.3
HİNDİ	65	135	0	18.12	6.38
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	0.17	2.5	2.5
SOĞAN	15	6.45	13	0.13	-
TURŞU	20	13	0.17	0.06	0.02
RANCH SOS	35	42.1	2.9	0.8	2.9



## HİNDİ FÜME SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Rustik Baget (Esmer), Hindi Füme, Ranch Sos, Labne, Cheddar Peynir, Kaşar Peynir, Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 220 G

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAG
EKMEK	125	312.5	87.5	14.5	0.3
HİNDİ	65	135	0	18.12	6.38
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	0.17	2.5	2.5
SOĞAN	15	6.45	13	0.13	-
TURŞU	20	13	0.17	0.06	0.02
RANCH SOS	35	42.1	2.9	0.8	2.9



## DÖRT PEYNİR SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget (Dekor Mavi Haşhaş), Beyaz Peynir, Kaşar Peynir, Cheddar Peynir, Labne Peynir, Pesto Sos, Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250 G

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	125	312.5	87.5	15.1	0.3
BEYAZ PEYNİR	45	96.75	0.5	6.75	7.6
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	5	16.6	0	1.25	1.25
LABNE	15	31.8	0.9	0.9	1.08
PESTO SOS	5	14.25	0.5	0.25	1.3



## DANA JAMBON SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Rustik Baget (Esmer), Dana Jambon, Ranch Sos, Labne, Cheddar Peynir, Kaşar Peynir, Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	135	338.5	68.85	10.6	1.48
DANA JAMBON	20	18.6	1.6	26	0.2
LABNE	20	42.5	13	1.3	3.6
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	5	16.6	0.085	1.25	1.25
BİBER	5	1.403	0.05	0.04	-
RANCH SOS	20	24.1	1.7	0.46	1.7



## BUFFALO SOSLU TAVUK SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Sade Baget (Dekor Beyaz Haşhaş), Özel Marine Edilmiş Tavuk, Buffalo Sos, Cheddar Peynir, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250 g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	120	300	84	14	0.3
TAVUK	80	104	1.2	19	2.3
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	0.17	25	2.5



## BALLI HARDALLI SCHNITZELİ SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Ciabatta Ekmeği (Dekor Yanmaz Susam), Schnitzel Tavuk, Mix Biber (Renkli Biberler, Ayciçek Yağı, Sarımsak, Karabiber), Cheddar Peynir, Ranch Sos,

Ballı Hardallı Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 300g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	140	379.4	70	8.8	3.5
SCHNITZEL	85	205	8.5	85	15.3
MIX BIBER	35	19.07	1.7	0.6	0.9
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	0.17	2.5	25
RANCH SOS	15	18.05	1.3	0.35	1.25
BALLI HARDALLI SOS	20	60	4.8	0.18	4.2



## SEBZELİ DANA JAMBON SANDVIÇ

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Dana Jambon, Kaşar Peynir, Marul, Mor Lahana, Havuç, Ranch Sos, Barbekü Sos, Cheddar Peyniri

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 GR

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	120	312	53.6	12.3	4.1
DANA JAMBON	25	23.25	2	3.25	0.25
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİRİ	10	33.2	0.17	25	2.5
RANCH SOS	20	24.1	1.7	0.46	1.7



## SEBZELİ DÖRT PEYNİR SANDVIÇ

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Beyaz Peynir, Kaşar Peynir, Marul, Mor Lahana, Havuç, Ranch Sos, Barbekü Sos, Cheddar Peyniri, Labne Peyniri, Pesto Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	120	312	53.6	12.3	4.1
BEYAZ PEYNİR	35	75.25	0.4	5.25	5.9
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	10	33.2	0.17	25	2.5
RANCH SOS	20	24.1	1.7	0.46	1.7
LABNE	10	21.25	0.6	0.6	1.8



## SEBZELİ HİNDİ FÜME SANDVIÇ

İÇİNDEKİLER: İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Hindi Füme, Kaşar Peynir, Marul, Mor Lahana, Havuç, Ranch Sos, Barbekü Sos, Cheddar Peyniri  
ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g  
ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	110	286	49.1	11.3	3.8
HİNDİ FÜME	30	24.9	0.3	5.1	0.3
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	10	33.2	0.17	2.5	2.5
RANCH SOS	20	24.1	1.7	0.46	1.7



## SEBZELİ KAJUN TAVUK SANDVIÇ

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Kajun Tavuk, Marul, Mor Lahana, Havuç, Ranch Sos, Barbekü Sos, Cheddar Peyniri  
ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 GR  
ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	110	286	49.17	11.3	3.8
KAJUN TAVUK	100	198	14.8	14.9	8.8
CHEDDAR PEYNİRİ	15	49.8	0.2	3.75	3.75
BARBEKÜ SOS	15	21.6	5.01	0.1	0.09
RANCH SOS	30	36.1	2.6	0.7	2.5



## DANA JAMBONLU 3 PEYNİRLİ BAGEL SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Bagel Ekmek (Dekor Mavi Haşhaş), Dana Jambon, Labne Peynir, Kaşar Peynir, Cheddar Peynir, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
DANA JAMBON	15	14	1.2	2	0.15
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	10	33.2	0.17	2.5	2.5
LABNE	10	21.25	0.6	0.6	1.8



## HİNDİ FÜME 3 PEYNİRLİ BAGEL SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Bagel Ekmek (Dekor Mavi Haşhaş), Hindi Füme, Labne Peynir, Kaşar Peynir, Cheddar Peynir, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
HİNDİ FÜME	30	24.9	0.3	5.1	0.3
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİR	10	33.2	0.17	2.5	2.5
LABNE	10	21.25	0.6	0.6	1.8



## BAGEL BEŞ PEYNİRLİ SANDVIÇ

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Bagel Ekmek (Dekor Mavi Haşhaş), Tam Yağlı Beyaz Peynir, Labne Peynir, Kaşar Peynir, Cheddar Peynir, Rende Mozzarella Peynir, Ranch Sos, Pesto Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
BEYAZ PEYNİR	30	64.5	0.3	4.5	5.1
KAŞAR PEYNİR	10	26	0	2	0
CHEDDAR PEYNİR	20	66.4	0.3	5	5
MOZZARELLA PEYNİRİ	15	47.4	0.3	6.9	7.2
LABNE	10	21.25	0.6	0.6	1.8



# BOWL



[www.hungryghost.com.tr](http://www.hungryghost.com.tr)



**Hungry  
Ghost**

## MAC&CHEESE

İÇİNDEKİLER: Pipette Makarna (Cheddar Sos, Krema, Ayçiçek Yağı), Schnitzel Tavuk, Cheddar Peynir, Rende Mozzarella Peyniri, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
MAKARNA	380	600	117.2	22	3.5
SCHNITZEL	115	301	24.7	12	17.1
MOZZARELLA PEYNİRİ	25	79	0.5	5.75	6
CHEDDAR PEYNİRİ	5	16.6	0	1.2	1.2
RANCH SOS	15	18	1.3	0.3	12



## KAJUN TAVUK BOWL

İÇİNDEKİLER: İnceberg, Kajun Tavuk, Kuskus, Kabak Çekirdeği, Mısır Taneleri, Pancar Turşusu, Közlenmiş Kapya Biber, Edameme, Havuç, Salatalık, Dilim Limon, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
KUSKUS	235	263	54.57	8.9	0.4
KAJUN TAVUK	145	287.1	21.4	21.6	12.7
İÇEBERG	80	11	2.3	0.7	0.9
MISIR	15	15	3.15	0.4	0.1
RANCH SOS	25	30	2.23	0.5	2.13



## FALAFEL BOWL

İÇİNDEKİLER: İnceberg, Falafel Köfte, Kuskus, Kabak Çekirdeği, Mısır Taneleri, Pancar Turşusu, Közlenmiş Kapyra Biber, Edameme, Havuç Salatalık, Dilim Limon, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
KUSKUS	220	246	51	8.3	0.3
FALAFEL	90	227.7	30	7	8.9
İÇEBERG	95	13	2.8	0.8	1.1
RANCH SOS	30	25	2.23	0.5	2.13
EDAMAME	15	16	1.4	1.6	0.7



## ROAST BEEF BOWL

İÇİNDEKİLER: Arpa Şehriye, Kıvırcık, Mısır, Roast Beef, Salatalık Turşusu, Limon, Pancar Turşusu, Köz Kırmızı Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 500g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
ARPA ŞEHRIYE	270	405	81.8	14.5	1.3
Kıvırcık	80	14	1.3	0.7	0.2
Roast Beef	45	63.3	0.3	9	2.8



## DANA KÖFTE BOWL

İÇİNDEKİLER: İnceberg, Dana Köfte, Kuskus, Kabak Çekirdeği, Mısır Taneleri, Pancar Turşusu, Közlenmiş Kapya Biber, Edameme, Havuç, Salatalık, Dilim Limon, Ranch Sos

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
KUSKUS	235	263	54.57	8.9	0.4
KÖFTE	85	179	4.4	12.1	12.5
İCEBERG	80	11	2.3	0.7	0.9
MISIR	15	15	3.15	0.4	0.1
RANCH SOS	25	30	2.23	0.5	2.13



## BASMATI TİFTİK TAVUK BOWL

İÇİNDEKİLER: Basmati Pirinç, Tiftik Tavuk, Jalapeno Biber, Baby Mısır, Pul Biber

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
BASMATI PİRİNÇ	380	502	117.8	11.4	0
TAVUK	130	130	0	30.8	0.5
JALAPENO TURŞUSU	35	10	2.38	0.2	0.1
BABY MISIR	20	12.4	2.24	0.8	0.1



## BASMATI KÖFTE BOWL

İÇİNDEKİLER: Basmati Pirinç, Dana Köfte, Jalapeno Biber, Baby Mısır, Havuç, Baby Patates

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
BASMATI PİRİNÇ	380	502	117.8	11.4	0
KÖFTE	80	169	4.15	11.3	11.8
JALAPENO TURŞUSU	35	10	2.38	0.2	0.1
BABY MISIR	20	12.4	2.24	0.8	0.1
HAVUÇ	25	9	2.06	0	0
PATATES	20	35	21.7	0.5	0



## BALLI TERİYAKİ SOSLU TAVUKLU BOWL

İÇİNDEKİLER: Kuskus, Teriyaki Soslu Tavuk Göğüs Fleto, Karışık Kızartma (Kabak, Patlıcan, Havuç), Maş Fasulyesi, Yanmaz Susam

ÜRÜN GRAMAJI: 500-600g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
KUSKUS	380	426	88	14	0.6
TAVUK	150	225	18.7	36.6	0.6
KARIŞIK KIZARTMA	75	112	4.6	1.07	10
MAŞ FASULYESİ	25	86.7	15.6	6	0.2



## SEBZELİ TAVUKLU NOODLE

İÇİNDEKİLER: Noodle, Tavuk Göğüs Fileto, Sebze Karışımı ( Havuç, Kabak, Yeşil Biber, Kırmızı Biber, Zencefil, Sarımsak, Sıvı Yağ, Soya Sosu, Karabiber)

ÜRÜN GRAMAJI: 200-250g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
NOODLE	90	304	59.4	12.24	1.26
TAVUK	30	30	0	7.1	-
SEBZE KARIŞIMI	50	40	6	3	0.4



# TOSTLAR



[www.hungryghost.com.tr](http://www.hungryghost.com.tr)



**Hungry  
Ghost**

## BEYAZ PEYNİRLİ JUMBO TOST

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Beyaz Peyniri, Kaşar Peynir, Cheddar Peyniri, Mayonez

ÜRÜN GRAMAJI: 180-200g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
BEYAZ PEYNİR	50	155	1.26	10.19	12.16
KAŞAR PEYNİR	15	39.3	0.25	3.15	0.15
CHEDDAR PEYNİRİ	10	32.4	0.17	2.5	2.5
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7



## ÇİFT KAŞARLI JUMBO TOST

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Kaşar Peynir, Cheddar Peyniri, Mayonez

ÜRÜN GRAMAJI: 180-200g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
KAŞAR PEYNİR	50	130	0.8	10.5	0.5
CHEDDAR PEYNİR	10	32.4	0.17	2.5	2.5
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7



## DANA JAMBONLU JUMBO TOST

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Dana Jambon, Kaşar Peynir, Cheddar Peyniri, Mayonez

ÜRÜN GRAMAJİ: 180-200g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
KAŞAR PEYNİR	50	130	0.8	10.5	0.5
DANA JAMBON	25	23.25	2	3.25	0.25
CHEDDAR PEYNİRİ	10	32.4	0.17	2.5	2.5
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7



## HİNDİ FÜME JUMBO TOST

### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Hindi Füme, Kaşar Peynir, Cheddar Peyniri, Mayonez

ÜRÜN GRAMAJİ: 180-200g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
KAŞAR PEYNİR	50	130	0.8	10.5	0.5
DANA JAMBON*	25	23.25	2	3.25	0.25
CHEDDAR PEYNİRİ	10	32.4	0.17	2.5	2.5
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7



## SUCUKLU KAŞARLI

### JUMBO TOST

#### HIZLI DONDURULMUŞ FROZEN

İÇİNDEKİLER: Tost Ekmeği (Tam Buğday), Sucuk, Kaşar Peynir,Mayonez

ÜRÜN GRAMAJI: 200g

ALERJEN İÇERİR, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI – 18

ÇÖZÜLDÜKTEN SONRA +4 MUHAFAZA EDİNİZ. YENİDEN DONDURMAYINIZ.

RAF ÖMRÜ 3 GÜN

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
EKMEK	105	376	37.2	6.9	22.3
KAŞAR PEYNİR	50	130	0.8	10.5	0.5
SUCUK	20	66	1.03	2.8	5.6
MAYONEZ	20	38.8	1.4	0	3.7



# TATLILAR



[www.hungryghost.com.tr](http://www.hungryghost.com.tr)



**Hungry  
Ghost**

## ÇİLEKLİ MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Nişasta, Şeker, Yumurta Sarısı, Sıvı Krema, Vanilya, Beyaz Çikolata, Bitter Çikolata, Bisküvi, Çilek  
ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram  
ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NIŞASTA	4	14	3,4	0	0
ŞEKER	40	160	40	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	60	205	2,1	1,5	21
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
ÇİKOLATA	20	105	9,5	1,6	6,5
BİSKÜVİ	40	135	25	2,6	3,5
ÇİLEK	10	3	0,8	0,1	0



## LOTUSLU MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Nişasta, Şeker, Yumurta Sarısı, Sıvı Krema, Lotus Biscoff Krema, Vanilya, Bitter Çikolata, Lotus Bisküvi  
ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram  
ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NIŞASTA	4	14	3,4	0	0
ŞEKER	40	160	40	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	60	205	2,1	1,5	21
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
ÇİKOLATA	20	105	9,5	1,6	6,5
LOTUS BİSKÜVİ	40	135	25	2,6	3,5
LOTUS KREMA	15	88	8,5	0,4	5,7



## OREOLU MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Nişasta, Şeker, Yumurta Sarısı, Sıvı Krema, Vanilya, Bitter Çikolata, Bitter Çikolata, Oreo Bisküvi

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NİŞASTA	4	14	3,4	0	0
ŞEKER	40	160	40	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	30	102,5	1	0,7	11
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
ÇİKOLATA	20	105	9,5	1,6	6,5
OREO BİSKÜVİ	40	190	27	2,2	7,6



## NUTELLALI MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Şeker, Yumurta, Nişasta, Krema, Vanilya, Bisküvi, Nutella, Fındık

Ürün Gramajı: 250-300 Gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

MALZEMELER	G	KKAL	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NİŞASTA	4	14	3,4	0	0
ŞEKER	40	160	40	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	60	205	2,1	1,5	21
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
BİSKÜVİ	40	135	25	2,6	3,5
NUTELLA	30	162	17	1,9	9,3
FINDIK	15	94	2,5	2,2	9,1



## TRIPLE CHOCOLATE CUP

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Şeker, Yumurta, Krema, Beyaz Çikolata, Bitter Çikolata, Sıvı Yağ, Vanilin, Kabartma Tozu

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	20	12	1	0,65	0,7
UN	40	145,5	31	4,1	0
ŞEKER	40	310	80	0	0,4
YUMURTA	11	15,5	0,1	1,3	1,1
KREMA	50	170	1,4	1,05	18
BEYAZ ÇİKOLATA	25	134,5	15	1,45	8
BITTER ÇİKOLATA	25	136,5	13	1,25	9
SIVI YAĞ	20	176,5	0	0	20
VANİLİN	0,3	1	0,3	0	0
KABARTMA TOZU	0,3	0,5	0,1	0	0

## BEYAZ ÇİKOLATALI ESMER COOKIE

İÇİNDEKİLER: Un, Tereyağı, Şeker, Yumurta, Süt Kabartma Tozu, Vanilin, Bitter Çikolata, Beyaz Çikolata, Fındık

ÜRÜN GRAMAJI: 90-120 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
TEREYAĞI	20	143	0	0,17	16
UN	25	91	19	2,58	0,3
KAKAO	5	11	0,5	0,98	0,7
BEYAZ ÇİKOLATA	10	54	5,9	0,59	3,2
KABARTMA TOZU	0,3	0,3	0,1	0	0
VANİLİN	0,3	0,8	0,2	0	0
SÜT	8	5	0,4	0,3	0,3
FINDIK	10	63	1,7	1,5	6,1
YUMURTA	7	10	0,1	0,88	0,7
ŞEKER	17	66	17	0	0



## DAMLA ÇİKOLATALI COOKIE

İÇİNDEKİLER: Un, Tereyağı, Kakao, Beyaz Çikolata, Kabartma Tozu, Vanilin, Süt, Fındık, Yumurta, Şeker

ÜRÜN GRAMAJI: 90-120 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
UN	30	109	23	3,1	0,3
TEREYAĞI	20	143	0	0,2	16
ŞEKER	17	66	17	0	0
YUMURTA	7	10	0	0,9	0,7
SÜT	8	5	0,4	0,3	0,3
KABARTMA TOZU	0,3	0,3	0,1	0	0
VANİLİN	0,2	0,5	0,1	0	0
BITTER ÇİKOLATA	10	55	5	0,5	3,5
BEYAZ ÇİKOLATA	10	54	5,9	0,6	3,2
FINDIK	10	63	1,7	1,5	6,1



## CRUMBLE CRUNCH MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Bisküvi Tozu, Krep Kırığı, Süt, Un, Şeker, Yumurta, Krema, Nişasta, Gofret, Crumble

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

MALZEMELER	G	KKAL	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NİŞASTA	4	14	3,4	0	0
ŞEKER	40	160	40	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	30	103	1	0,7	11
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
BİSKÜVİ TOZU	16	54	10	1	1,4
KREP KIRIĞI	16	64	10	2	2
GOFRET	8	42	5	0,5	2,2
CRUMBLE	4	18	2	0,3	0,8



## PROFİTEROL

İÇİNDEKİLER: Tereyağı, Toz Şeker, Tuz, Un, Yumurta, Kakao, Nişasta, Süt, Bitter Çikolata

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

MALZEMELER	G	KKAL	CHO	PROT	YAĞ
TEREYAĞI	6	44	0	0,05	4,9
TOZ ŞEKER	2	8	2	0	0
UN	14	50	11	1,4	0,1
YUMURTA	8,4	12	0,1	1,05	0,8
KAKAO	4,2	52	1,2	0,8	0,5
NİŞASTA	4	14	3,5	0	0
ŞEKER	12	48	12	0	0
SÜT	80	48	3,8	2,6	2,5
ÇİKOLATA	10	52	5,2	0,6	3,2



## LİMONLU MAGNOLIA

İÇİNDEKİLER: Süt, Un, Nişasta, Şeker, Yumurta Sarısı, Sıvı Krema, Vanilya, Beyaz Çikolata, Bitter Çikolata, Bisküvi, Çilek

ÜRÜN GRAMAJI: 250-300 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR  
SAKLAMA SICAKLIĞI +4

KALORİ TABLOSU	G	ENERJİ	CHO	PROTEİN	YAĞ
SÜT	200	120	9,4	6,4	6,8
UN	6	20	4,3	0,6	0,1
NİŞASTA	8	28	6,8	0	0
ŞEKER	60	240	60	0	0
YUMURTA SARISI	4	15	0	0,6	1,2
SIVI KREMA	60	205	2,1	1,5	21
VANİLYA	2	6	1	0,1	0
LİMON	30	9	2,8	0,3	0,1



## SÜTLAÇ

İÇİNDEKİLER: Süt, Pirinç, Şeker, Vanilin, Nişasta

ÜRÜN GRAMAJI: 200-210 gram

ALERJEN İÇERİR, SÜT ÜRÜNLERİ, YUMURTA, GLUTEN İÇERİR

SAKLAMA SICAKLIĞI +4

MALZEMELER	G	KKAL	CHO	PROT	YAĞ
SÜT	400	244	19	12,8	12
PIRİNÇ	33	115	26	2,3	0,1
ŞEKER	100	387	100	0	0
VANİLİN	0,3	1	0,2	0	0
NİŞASTA	1,6	6	1,4	0	

