

**AŞAĞIDAKİ ÖĞÜNLERİN KARBONHİDRAT TOPLAMLARINI BULUNUZ**

<b>1 SU BARDAĞI SÜT</b>		<b>3 ADET IZGARA KÖFTE</b>	
<b>3 İNCE DİLİM TAHILLI EKMEK</b>		<b>6 YEMEK KAŞIĞI MAKARNA</b>	
<b>1 YUMURTA</b>		<b>1 SU BARDAĞI AYRAN</b>	
<b>1 DİLİM PEYNİR</b>		<b>SALATA</b>	
<b>DOMATES</b>		<b>2 DİLİM EKMEK</b>	
<b>TOPLAM:</b>		<b>TOPLAM:</b>	
<b>1 ADET SUSAMLI SİMİT</b>		<b>1 ADET KIYMALI PİDE</b>	
<b>1 DİLİM PEYNİR</b>		<b>1 SU BARDAĞI AYRAN</b>	
<b>1 SU BARDAĞI AYRAN</b>		<b>SALATA</b>	
<b>TOPLAM:</b>		<b>TOPLAM:</b>	
<b>1 KASE TARHANA ÇORBA</b>			
<b>3 DİLİM EKMEK</b>		<b>2 TOP DONDURMA</b>	
<b>1 DİLİM PEYNİR</b>			
<b>DOMATES SALATALIK</b>			
<b>TOPLAM:</b>		<b>TOPLAM:</b>	
<b>1PORSİYON ETLİ TAZE FASÜLYE</b>		<b>1 DİLİM PİZZA</b>	
<b>2 DİLİM EKMEK</b>		<b>1 SU BARDAĞI AYRAN</b>	
<b>1 KASE YOĞURT</b>		<b>SALATA</b>	
<b>1 KASE ÇORBA</b>			
<b>TOPLAM</b>		<b>TOPLAM</b>	

<b>SABAH</b>		<b>KUŞLUK</b>	
<b>TOPLAM:</b>	<b>65</b>	<b>TOPLAM:</b>	<b>20</b>
<b>ÖĞLE</b>		<b>İKİNDİ</b>	
<b>TOPLAM:</b>	<b>85</b>	<b>TOPLAM:</b>	<b>30</b>
<b>YATSI</b>		<b>ÖĞLE</b>	
<b>TOPLAM:</b>	<b>25</b>	<b>TOPLAM:</b>	<b>90</b>
<b>AKŞAM</b>		<b>ÖĞLE</b>	
<b>TOPLAM</b>	<b>80</b>	<b>TOPLAM</b>	<b>85</b>