



ÖZEL EVRİM OKULLAR KASIM 2017 MENÜSÜ



Main menu table with columns for dates (Kasım, Aralık, Ocak, Şubat, Mart, Nisan, Mayıs, Haziran, Temmuz, Ağustos, Eylül, Ekim, Kasım) and rows for categories (SABAH, GÜNLÜK, AKŞAM, BEBİŞ, YOĞUNLUK) and specific menu items with their prices.

ARA TATİL

ARA TATİL
Her bir besin, vücutta belli besin maddelerini parçalayarak enerji ve yapı taşlarına dönüştürülür. Bu besin maddelerinin 1/3'ü enerji için kullanılır, 2/3'ü ise vücutta depo edilir.

Table with 3 columns: Besin Grubu, Enerji İçeriği (kcal/100g), Enerji İçeriği (kcal/100g). Rows include: 1. Yağlı kuruyemiş, 2. Yağsız kuruyemiş, 3. Meyve, 4. Sebze, 5. Tahıl, 6. Süt, 7. Et, 8. Balık, 9. Yumurta, 10. Diğer.