

### Beispiel einer Tagesverpflegung

<b>Frühstück</b>			<b>kcal</b>
2	Stk	Spiegeleier	150
40	g	Ruchbrot	97
2	dl	Kaffee schwarz	4
<b>Total</b>			<b>251</b>

<b>Znüni</b>			<b>kcal</b>
1	Stk	Apfel	78

<b>Mittagessen</b>			<b>kcal</b>
50	g	Blattsalat mit Sauce	59
150	g	Kalbsgeschnetzeltes an Kräutersauce	180
180	g	Spätzli	288
1	Stk	Gedämpfte Tomate	18
<b>Total</b>			<b>545</b>

<b>Zvieri</b>			<b>kcal</b>
2	dl	Tee	
1	Stk	Branchli	159
<b>Total</b>			<b>159</b>

<b>Abendessen</b>			<b>kcal</b>
2	dl	Kalte Gurkensuppe	225
170	g	Skyr Quark	106
50	g	Vollkornbrot	98
<b>Total</b>			<b>429</b>

**Tagestotal** **1464 kcal**