

Beispiel einer Tagesverpflegung

Frühstück			kcal
2	Stk	Hühnerei	150
1	dl	Milch	47
25	g	Ruchbrot	63
3	dl	Milchkaffee (2dl Milch, 1 dl Kaffee)	99

Total 359

Znüni			kcal
100	g	Aprikosen	48

Mittagessen			kcal
1	dl	Boillon	5
120	g	Pouletbrust, geschnetzelt	137
180	g	Reis (gekocht)	227
120	g	Früchte (Banane, Apfel, Birne, Erdbeere)	115
1	dl	Currysauce	110

Total 594

Zvieri			kcal
30	g	Schoggi mit Nüssen	165

Abendessen			kcal
60	dl	Pfefferbrötchen	151
100	g	Hüttenkäse	102
20	g	Geyezer	80
20	g	Trockenfleisch	50
50	g	Cherrytomaten	8
50	g	Essiggurken	8
50	g	Rüeblistängeli	20
20	g	Silberzwiebeln	11

Total 430

Tagestotal 1596 kcal