

# Manje ak Kalsyòm Manje Afro Ameriken

*Anpil nan manje n ap manje yo se bon sous kalsyòm yo ye. Chwazi chak jou plizyè manje ki plen kalsyòm nan lis anba a pou ka kenbe zo w yo an bòn sante epi fò.*

<u>Lèt - 1 tas</u>	<u>Mg</u>
San grès, pa anpil grès ak grès redui	300
Antye	290
Krèm lèt	285
Chokola	280
Lèt evapore nan bwat, ½ tas	330

<u>Fwomaj - 1 ons</u>	<u>Mg</u>
Ricotta, an pati ekrem e	335
Fwomaj Swis	270
Mozzarella, an pati ekreme	205
Cheddar	205
Brik	200
Fwomaj ameriken, prepare	175
Fwomaj kotaj, grès redui	75

<u>Milk shakes – 11 ons likid</u>	<u>Mg</u>
Vaniy	495
Chokola	395

<u>Desè glase ½ tas</u>	<u>Mg</u>
Lèt glase, sèvi mou	135
Krèm glase	90

<u>Yaout – 1 tas</u>	<u>Mg</u>
San anyen, pa anpil grès	415
Diferan gou, pa anpil grès	390
Fwi, pa anpil grès	345

<u>Lèt manje</u>	<u>Mg</u>
Sadin ak zo 3 ons	370
Somon ak zo 3 ons	165
Melas, 1 kwyè	135
Navèt vèt, kuit ½ tas	100
Krevèt, nan bwat, 3 ons	100
Pwa (pinto, rouj), kuit 1 tas	90
Chou frize, kuit, ½ tas	90
Kalalou, kuit, ½ tas	90
Chou oswa fèy moutad, kuit, ½ tas	75
Bwokoli, kuit, 1 tas	80
Zoranj, 1 mwayèn	50
Ariko ak zye nwa, kuit ½ tas	42
Patat, 1 mwayèn Kuit nan fou	30