

Manje ak Kalsyòm Manje Panyòl

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

Lèt -1 tas **Mg**

San grès, pa anpil grès ak grès redui	300
Antye	290
Chokola	280
Evapore, ½ tas	330

Fwomaj - 1 ons **Mg**

Mozzarella, an pati ekreme	205
Cheddar	205
Muenster	205
Fwomaj ameriken, prepare	175
Meksiken (queso blanco)	140

Milk-Shakes – 11 ons **Mg**

Vaniy	455
Chokola	395

Desè glase

½ tas **Mg**

Lèt glase, mou	135
Krèm glase	90

Yaout - 1 tas **Mg**

San anyen, pa anpil grès	415
Fwi, pa anpil grès	345

Desè **Mg**

Tat, 1 tas	300
Poudin, chokola, ½ tas	135

Lèt manje **Mg**

Sadin ak zo 3 ons	370
Somon ak zo 3 ons	165
Mori sèk, sale, 3 ons	135
Melas, 1 ti kuiyè,	135
Krevèt, nan bwat, 3 ons	100
Pwa refri, 1 tas	120
Bwokoli, kuit, 1 tas	80
Pwa Pinto oswa pijon 1 tas	75
Ti pwa nwa, 1 tas	50
Zoranj, 1 mwayèn	50
Ariko ake zye nwa, 1 tas	40
Galèt mayi, vitamine (1)	40
Lantiy, 1 tas	35
Patat, 1 mwayèn,	
Kuit nan fou	30
Diri blan vitamine, 1 tas	20