

مأكولات وسعرات

م	الوزن	الصف	السعرات	م	الوزن	الصف	السعرات	م	الوزن	الصف	السعرات	م	الوزن	الصف
1	250 جم	دجاج مسلوق	270	1	100 جم	رغيف خبز بلدى	105	1	4/1	رغيف خبز بلدى	270	1	250 جم	دجاج مسلوق
2	250 جم	دجاج محمر	450	2	100 جم	رغيف خبز بلدى	240	2	100 جم	رغيف خبز بلدى	450	2	250 جم	دجاج محمر
3	250 جم	ارنب مسلوق/ محمر	290	3	100 جم	رغيف فينو	120	3	4/1	رغيف فينو	290	3	250 جم	ارنب مسلوق/ محمر
4	100 جم	لحم بتلو	173	4	100 جم	رغيف فينو	278	4	100 جم	رغيف فينو	173	4	100 جم	لحم بتلو
5	100 جم	لحم ضأن	275	5	100 جم	بليلة	70	5	100 جم	بليلة	275	5	100 جم	لحم ضأن
6	100 جم	لحم بقرى خالى	238	6	100 جم	ارز	368	6	100 جم	ارز	238	6	100 جم	لحم بقرى خالى
7	100 جم	لحم بقرى بالدهن	319	7	100 جم	مكرونه	390	7	100 جم	مكرونه	319	7	100 جم	لحم بقرى بالدهن
8	100 جم	كعبه	120	8	100 جم	بطاطس	85	8	100 جم	بطاطس	120	8	100 جم	كعبه
9	100 جم	كبده محمرة	208	9	100 جم	بطاطس محمرة	393	9	100 جم	بطاطس محمرة	208	9	100 جم	كبده محمرة
10	100 جم	سمك	160	10	100 جم	ذرة	372	10	100 جم	ذرة	160	10	100 جم	سمك
11	100 جم	جمبرى	90	11	100 جم	بادنجان		11			90	11	100 جم	جمبرى
12	50 جم	بسطرمه	140	12	100 جم	سبانخ		12			140	12	50 جم	بسطرمه
13	100 جم	بيض مسلوق	84	13	100 جم	باميه	125	13	50 جم	زبد	84	13	100 جم	بيض مسلوق
14	100 جم	بيض اومليت	162	14	100 جم	ملوخية	104	14	100 جم	قشدة	162	14	100 جم	بيض اومليت
15	100 جم	فول	68	15	100 جم	ورق عنب	110	15	صناعى	ملعقة كبيرة مسلى	68	15	100 جم	فول
16	100 جم	لوبيا	90	16	100 جم	قلقاس	45	16	صناعى	ملعقة صغيرة مسلى	90	16	100 جم	لوبيا
17	100 جم	طحينه	681	17	100 جم	كرنب	135	17	طبيعى	ملعقة كبيرة مسلى	681	17	100 جم	طحينه
18	100 جم	عسل ابيض	230	18	100 جم	قرنبيط	800	18	100 جم	مسلى طبيعى	230	18	100 جم	عسل ابيض
19	100 جم	حلاوة طحينية	530	19	100 جم	خرشوف	140	19	زيتون	ملعقة كبيرة زيت	530	19	100 جم	حلاوة طحينية
20	100 جم	لسوز	643	20	300 جم	سوتيه مشكل	928	20	100 جم	زيت زيتون	643	20	100 جم	لسوز
21	100 جم	بنادق	732	21	250 جم	شوربة خضار	345	21	100 جم	كنافة	732	21	100 جم	بنادق
22	100 جم	فستق	637	22			250	22	50 جم	كعك	637	22	100 جم	فستق
23	100 جم	سكر	394	23			300	23	قطعة	جاتوه	394	23	100 جم	سكر