

2018.03.05. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Kockasajt

Zsemle

Energia : 220,022 kcal
So : 1 181,280 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 6,404 g
Zsir : 2,845 g
- telített zsírsav : 3,887 g
Szenhidrat : 41,985 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Vágottborsó leves

Pirított csirkemáj

Párolt rizs

Vegyes savanyúság

Energia : 672,952 kcal
So : 1 396,956 mg
Fehérje : 30,482 g
Zsir : 19,764 g
- telített zsírsav : 2,334 g
Szenhidrat : 92,145 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Lilahagyma

Energia : 278,000 kcal
So : 2 029,000 mg
Fehérje : 12,720 g
Zsir : 8,592 g
- telített zsírsav : 2,876 g
Szenhidrat : 36,680 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : szója

Energia : 1 170,974 kcal
So : 4 607,236 mg

2018.03.06. KEDD

Étkezés: Tízórai

Kakaó

Margarin

Korpás kifli

Energia : 348,190 kcal
So : 1 020,275 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 11,645 g
Zsir : 14,877 g
- telített zsírsav : 8,060 g
Szenhidrat : 41,292 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Paradicsom leves

Tavaszi sertés szelet

Főtt burgonya

Csemege uborka

Energia : 648,656 kcal
So : 3 150,476 mg
Cukor : 6,000 g
Fehérje : 26,617 g
Zsir : 25,301 g
- telített zsírsav : 4,124 g
Szenhidrat : 77,603 g
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém

Félbarna kenyér

Sárgarépa

Energia : 239,600 kcal
So : 1 103,000 mg
Fehérje : 6,860 g
Zsir : 8,680 g
- telített zsírsav : 0,456 g
Szenhidrat : 32,440 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen	: tej
Allergen	: glutén
Energia	: 1 236,446 kcal
So	: 5 273,751 mg

2018.03.07. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle	Energia	: 321,600 kcal
Sajtmester sajtkrém	So	: 1 234,000 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	Fehérje	: 8,180 g
	Zsir	: 3,600 g
	- telített zsírsav	: 2,060 g
	Szenhidrat	: 63,140 g
	KalciumTejtermek	: 110,000 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

Étkezés: Ebéd

Nyírségi gombóclevés	Energia	: 672,491 kcal
Darás metélt barackkízzel	So	: 990,814 mg
Mandarin	Fehérje	: 25,911 g
	Zsir	: 19,823 g
	- telített zsírsav	: 4,966 g
	Szenhidrat	: 96,517 g
	KalciumTejtermek	: 22,500 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: zeller
	Allergen	: tej

Étkezés: Uzsonna

Pulykasonka	Energia	: 206,940 kcal
Magos zsemle	So	: 854,500 mg
Fejes saláta	Fehérje	: 13,294 g
	Zsir	: 5,730 g
	- telített zsírsav	: 1,143 g
	Szenhidrat	: 27,780 g
	Allergen	: szezám
	Allergen	: szója
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 201,031 kcal
	So	: 3 079,313 mg

2018.03.08. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejbedara kakaóporral	Energia	: 255,445 kcal
	So	: 768,062 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Fehérje	: 10,182 g
	Zsir	: 3,458 g
	- telített zsírsav	: 2,345 g
	Szenhidrat	: 45,333 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

Étkezés: Ebéd

Lebbencs leves	Energia	: 683,372 kcal
Finomfőzelék	So	: 2 719,182 mg
Virslis	Fehérje	: 25,822 g
	Zsir	: 35,023 g
	- telített zsírsav	: 9,146 g
	Szenhidrat	: 65,090 g
	KalciumTejtermek	: 34,200 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás
	Allergen	: szója

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Csirkemájás
Korpás zsemle
Jégcsapretek

Energia : 236,880 kcal
So : 1 564,400 mg
Fehérje : 10,920 g
Zsir : 9,160 g
- telített zsírsav : 2,817 g
Szenhidrat : 27,376 g
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 175,697 kcal
So : 5 051,645 mg

2018.03.09. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Tej
Körözött
Barna kenyér
Fejes saláta

Energia : 329,586 kcal
So : 1 907,085 mg
Fehérje : 19,110 g
Zsir : 8,029 g
- telített zsírsav : 5,274 g
Szenhidrat : 44,015 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Fokhagyma krémleves
Mediterrán csirkemell
Zöldséges kuszkusz

Energia : 544,194 kcal
So : 1 841,953 mg
Fehérje : 31,068 g
Zsir : 29,244 g
- telített zsírsav : 7,682 g
Szenhidrat : 38,967 g
KalciumTejtermek : 139,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Vaniliás puding
Keksz Háztartási

Energia : 262,200 kcal
So : 414,000 mg
Fehérje : 4,860 g
Zsir : 3,480 g
- telített zsírsav : 1,740 g
Szenhidrat : 51,600 g
KalciumTejtermek : 144,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 135,980 kcal
So : 4 163,038 mg

2018.03.12. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Kalács

Energia : 258,860 kcal
So : 579,575 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,395 g
Zsir : 6,184 g
- telített zsírsav : 2,665 g
Szenhidrat : 39,142 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel
Bolognai spagetti reszelt sajttal

Energia : 647,287 kcal
So : 2 092,629 mg
Cukor : 3,750 g
Fehérje : 30,486 g
Zsir : 20,105 g
- telített zsírsav : 5,522 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étel név

Szenhidrat : 85,969 g
KalciumTejtermek : 67,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 227,600 kcal
So : 1 405,000 mg
Fehérje : 10,200 g
Zsir : 3,712 g
- telített zsírsav : 1,276 g
Szenhidrat : 37,480 g
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : mustár
Allergen : zeller

Energia : 1 133,747 kcal
So : 4 077,204 mg

2018.03.13. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej
Barack lekvár
Margarin
Félbarna kenyér

Energia : 398,200 kcal
So : 1 449,000 mg
Fehérje : 12,800 g
Zsir : 14,600 g
- telített zsírsav : 7,780 g
Szenhidrat : 52,380 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Tejfölös zöldbableves
Natúr sertés szelet
Rizi-bizi
Cékla

Energia : 667,009 kcal
So : 1 860,645 mg
Fehérje : 27,286 g
Zsir : 24,290 g
- telített zsírsav : 4,392 g
Szenhidrat : 83,386 g
KalciumTejtermek : 9,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Ízesített kockasajt
Korpás kifli
Retek

Energia : 149,430 kcal
So : 928,400 mg
Fehérje : 6,272 g
Zsir : 3,150 g
- telített zsírsav : 1,917 g
Szenhidrat : 23,883 g
KalciumTejtermek : 87,500 mg
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 214,639 kcal
So : 4 238,045 mg

2018.03.14. SZERDA

Tejberizs fahéjjal

Étkezés: Tízórai

Energia : 353,650 kcal
So : 696,250 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 10,400 g
Zsir : 2,322 g
- telített zsírsav : 1,473 g
Szenhidrat : 71,467 g
KalciumTejtermek : 159,600 mg
Allergen : tej

Becsinált leves

Pizzás csiga

Kivi

Étkezés: Ebéd

Energia : 620,014 kcal
So : 1 805,839 mg
Feherje : 52,186 g
Zsir : 26,355 g
- telített zsírsav : 7,560 g
Szenhidrat : 68,219 g
KalciumTejtermek : 44,100 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : zeller

Gépsonka

Margarin

Barna kenyér

Sárgarépa

Étkezés: Uzsonna

Energia : 328,200 kcal
So : 1 970,000 mg
Feherje : 14,660 g
Zsir : 14,400 g
- telített zsírsav : 6,956 g
Szenhidrat : 33,840 g
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 301,864 kcal
So : 4 472,089 mg

2018.03.16. PÉNTEK

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Telejes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Étkezés: Tízórai

Energia : 451,022 kcal
So : 2 203,030 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 17,442 g
Zsir : 22,880 g
- telített zsírsav : 12,465 g
Szenhidrat : 42,468 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Joghurtos gyümölcs leves

Szezámagos rántott halfilé

Burgonya püré

Étkezés: Ebéd

Energia : 624,202 kcal
So : 1 825,980 mg
Cukor : 7,500 g
Feherje : 28,538 g
Zsir : 21,194 g
- telített zsírsav : 5,744 g
Szenhidrat : 78,504 g
KalciumTejtermek : 69,750 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : hal
Allergen : szezám

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 220,350 kcal
So : 1 158,750 mg
Fehérje : 9,330 g
Zsir : 5,715 g
- telített zsírsav : 3,285 g
Szenhidrat : 32,550 g
KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 295,574 kcal
So : 5 187,759 mg

2018.03.19. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Halpástétom

Fehér kenyér

Lilahagyma

Energia : 392,167 kcal
So : 1 680,140 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 12,865 g
Zsir : 18,234 g
- telített zsírsav : 3,582 g
Szenhidrat : 45,602 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : mustár
Allergen : hal

Étkezés: Ebéd

Gomba leves

Csirkepaprikás

Barna rizs

Energia : 673,294 kcal
So : 1 444,976 mg
Fehérje : 26,900 g
Zsir : 26,178 g
- telített zsírsav : 5,245 g
Szenhidrat : 82,473 g
KalciumTejtermek : 22,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Natúr vajkrém

Korpás kifli

Reszelt sárgarépa

Energia : 202,880 kcal
So : 682,400 mg
Fehérje : 5,600 g
Zsir : 8,740 g
- telített zsírsav : 0,606 g
Szenhidrat : 25,156 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : tej

Energia : 1 268,341 kcal
So : 3 807,516 mg

2018.03.20. KEDD

Étkezés: Tízórai

Tej

Gyümölcsös müzli

Energia : 213,300 kcal
So : 295,500 mg
Fehérje : 9,550 g
Zsir : 3,930 g
- telített zsírsav : 2,162 g
Szenhidrat : 34,280 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Ebéd

Tojásleves
Hentes szelet
Burgonya köret

Energia : 650,251 kcal
So : 2 043,784 mg
Fehérje : 29,224 g
Zsir : 30,907 g
- telített zsírsav : 6,008 g
Szenhidrat : 62,952 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

Zalai felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Margarin
Fejes saláta

Energia : 343,340 kcal
So : 2 054,500 mg
Fehérje : 11,334 g
Zsir : 21,690 g
- telített zsírsav : 9,753 g
Szenhidrat : 28,060 g
Allergen : tej
Allergen : szója
Allergen : glutén

Energia : 1 206,891 kcal
So : 4 393,783 mg

2018.03.21. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Kakaó
Briós

Energia : 291,310 kcal
So : 265,875 mg
Cukor : 9,000 g
Fehérje : 10,725 g
Zsir : 6,077 g
- telített zsírsav : 3,780 g
Szenhidrat : 47,251 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Ebéd

Pulyka raguleves
Káposztás kocka
Narancs

Energia : 661,033 kcal
So : 1 495,121 mg
Cukor : 7,500 g
Fehérje : 26,845 g
Zsir : 19,899 g
- telített zsírsav : 3,024 g
Szenhidrat : 92,297 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Sajtmester sajtkrém
Korpás kifli
Sárgarépa

Energia : 163,280 kcal
So : 879,400 mg
Fehérje : 6,760 g
Zsir : 3,540 g
- telített zsírsav : 2,146 g
Szenhidrat : 25,896 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Energia : 1 115,623 kcal
So : 2 640,396 mg

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

2018.03.22. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tej
Nutella
Zsemle

Energia : 355,350 kcal
So : 1 131,250 mg
Fehérje : 13,270 g
Zsir : 9,585 g
- telített zsírsav : 6,510 g
Szenhidrat : 53,350 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : mogyoró
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Májgaluska leves
Zöldborsó főzelék
Sertés sült

Energia : 660,378 kcal
So : 1 937,334 mg
Fehérje : 40,493 g
Zsir : 30,965 g
- telített zsírsav : 5,881 g
Szenhidrat : 54,742 g
KalciumTejtermek : 34,200 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Párizsi
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Energia : 264,400 kcal
So : 1 759,000 mg
Fehérje : 12,360 g
Zsir : 6,872 g
- telített zsírsav : 3,076 g
Szenhidrat : 37,520 g
Allergen : szója
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 280,128 kcal
So : 4 827,584 mg

2018.03.23. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Energia : 368,400 kcal
So : 1 437,125 mg
Fehérje : 13,924 g
Zsir : 5,294 g
- telített zsírsav : 3,353 g
Szenhidrat : 65,167 g
KalciumTejtermek : 50,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves
Ananászos csirkemell
Bulgur

Energia : 663,748 kcal
So : 1 450,742 mg
Fehérje : 32,646 g
Zsir : 21,538 g
- telített zsírsav : 4,311 g
Szenhidrat : 88,264 g
KalciumTejtermek : 31,500 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt
Háztartási keksz

Energia : 221,700 kcal
So : 744,000 mg
Fehérje : 8,040 g
Zsir : 7,440 g
- telített zsírsav : 4,380 g
Szenhidrat : 30,300 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

KalciumTejtermek : 180,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 253,848 kcal
So : 3 631,867 mg

2018.03.26. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Magos zsemle

Energia : 429,762 kcal
So : 2 020,530 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 16,096 g
Zsir : 24,950 g
- telített zsírsav : 12,942 g
Szenhidrat : 37,408 g
KalciumTejtermek : 240,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : szója
Allergen : szezámmag
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Karfiol leves

Szerb tarhonyáshús

Cékla

Energia : 669,960 kcal
So : 1 947,887 mg
Feherje : 29,074 g
Zsir : 22,362 g
- telített zsírsav : 4,247 g
Szenhidrat : 87,237 g
Allergen : tojás
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

Zöldséges felvágott

Teljes kiőrlésű kenyér

Fejes saláta

Energia : 212,500 kcal
So : 1 409,000 mg
Feherje : 9,980 g
Zsir : 3,710 g
- telített zsírsav : 1,263 g
Szenhidrat : 33,640 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : zeller
Allergen : mustár

Energia : 1 312,222 kcal
So : 5 377,416 mg

2018.03.27. KEDD

Étkezés: Tízórai

Gyümölcslé

Ízesített sajtkrém

Korpás kifli

Energia : 269,280 kcal
So : 759,400 mg
Feherje : 6,680 g
Zsir : 3,660 g
- telített zsírsav : 2,330 g
Szenhidrat : 52,256 g
KalciumTejtermek : 110,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Zeller leves

Párolt sertésszelet

Meggymártás

Pirított dara

Energia : 668,857 kcal
So : 1 514,004 mg
Cukor : 12,750 g
Feherje : 27,474 g
Zsir : 20,666 g
- telített zsírsav : 5,488 g
Szenhidrat : 92,695 g
KalciumTejtermek : 27,000 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étlap (2018.03.05.-2018.03.29.)

Alsó tagozatos 7-10

Korcsoport: Alsó tagozatos 7-10

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Csirkemell sonka
Zsemle
Lilahagyma

Energia : 218,950 kcal
So : 1 787,250 mg
Feherje : 14,410 g
Zsir : 0,977 g
- telített zsírsav : 2,486 g
Szenhidrat : 38,190 g
Allergen : glutén

Energia : 1 157,087 kcal
So : 4 060,654 mg

2018.03.28. SZERDA

Étkezés: Tízórai

Tej
Gabonagolyó

Energia : 209,000 kcal
So : 356,500 mg
Feherje : 8,510 g
Zsir : 3,990 g
- telített zsírsav : 2,150 g
Szenhidrat : 34,900 g
KalciumTejtermek : 228,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Betyár leves
Túrós batyu
Alma

Energia : 673,230 kcal
So : 1 267,046 mg
Cukor : 22,500 g
Feherje : 55,624 g
Zsir : 22,819 g
- telített zsírsav : 7,953 g
Szenhidrat : 87,775 g
KalciumTejtermek : 86,250 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Fejes saláta

Energia : 240,900 kcal
So : 1 036,000 mg
Feherje : 6,760 g
Zsir : 8,630 g
- telített zsírsav : 0,323 g
Szenhidrat : 33,000 g
KalciumTejtermek : 2,500 mg
Allergen : tej
Allergen : glutén

Energia : 1 123,130 kcal
So : 2 659,546 mg

2018.03.29. CSÜTÖRTÖK

Étkezés: Tízórai

Tejes kávé
Sárgarépás túrókrém
Korpás zsemle
Lilahagyma

Energia : 368,040 kcal
So : 1 291,350 mg
Cukor : 9,000 g
Feherje : 19,809 g
Zsir : 8,330 g
- telített zsírsav : 5,507 g
Szenhidrat : 52,405 g
KalciumTejtermek : 278,000 mg
Allergen : szója
Allergen : glutén
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

Csontleves csigatésztával

Babfőzelék

Vagdalthús

Energia : 601,426 kcal
So : 2 159,284 mg
Fehérje : 34,799 g
Zsir : 18,819 g
- telített zsírsav : 4,173 g
Szenhidrat : 73,981 g
KalciumTejtermek : 18,000 mg
Allergen : glutén
Allergen : tojás
Allergen : zeller
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

Sajtos párizsi

Margarin

Félbarna kenyér

Retek

Energia : 349,600 kcal
So : 2 008,000 mg
Fehérje : 11,600 g
Zsir : 19,240 g
- telített zsírsav : 8,592 g
Szenhidrat : 31,320 g
Allergen : glutén
Allergen : tej
Allergen : szója

Energia : 1 319,066 kcal
So : 5 458,634 mg