

# Śniadanie

## Tydzień 1

### Dzień 7

**1 bułeczka razowa (80 g) posmarowana margaryną (5 g) z 2 listkami sałaty, 2 plasterkami chudej wędliny, 1 plasterkiem sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu z pomidorem (50 g) i ogórkiem zielonym (25 g). Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (na 7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1410 kcal

Białko: 75 g

Węglowodany: 160 g

Tłuszcz całkowity: 50 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 145 mg

Błonnik: 30 g

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak