

# Śniadanie

## Tydzień 2

### Dzień 2

**2 kromki pieczywa razowego (80 g)  
posmarowane margaryną miękką (5 g) z  
chudą wędliną i warzywami. Kawa zbożowa z  
mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1204 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 142 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 40 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Składniki:**

2 plasterki chudej wędliny (30 g)

4 plasterki ogórka zielonego (25 g)

2 plastry pomidora

2 liście sałaty

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Kromki pieczywa posmarować margaryną, położyć po listku sałaty, po plasterku wędliny, pomidora i ogórka.  
Oprószyć pieprzem.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**