

# Śniadanie

## Tydzień 3

### Dzień 3 - 4

**3 kromki chleba żytnio-razowego (100 g) posmarowane margaryną miękką (10 g) z 3 plasterkami chudej wędliny bez soli, z 1 plasterkiem sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu, z sałatą i pomidorem. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 137 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

**Składniki:**

3 plasterki chudej wędliny (25 g)

1 plasterek sera żółtego niskotłuszczowego (ok. 19 g)

10 g miękkiej margaryny

3 liście sałaty zielonej

3 plastry pomidora

przyprawy: odrobina pieprzu

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak