

# Śniadanie

## Tydzień 2

### Dzień 5

**2 cienkie kromki pieczywa razowego (60 g) z 1 plasterkiem sera żółtego light z warzywami. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1006 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 59 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 110 g

Cholesterol: 146 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 20 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Składniki:**

2 kromki razowego pieczywa (60 g)

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego do posmarowania pieczywa

2 plasterki sałaty zielonej

2 plastry pomidora

4 plasterki ogórka zielonego

1 plasterek sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu (podzielić na pół)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak