

# Śniadanie

**Tydzień 1**

**Dzień 7**

**Placuszki owsiane. Kawa zbożowa z mlekiem (75 ml) i cukrem (5 g) lub herbata.**



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

Wartość energetyczna: 1017 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 91 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g