

Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 7

**Jajecznica. Kawa zbożowa z mlekiem (100 ml)
i cukrem (5 g) lub herbata.**



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

Wartość energetyczna: 1603 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 291 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Składniki:

1 bułeczka razowa (90 g)

margaryna do smarowania (ok. 10 g)

2 listki sałaty

2 plastry pomidora

4 plasterki ogórka

Jajecznic

Składniki:

50 ml mleka

1 jajko

pieprz, zioła

Sposób przyrządzenia:

Mleko zagotować w rondelku, wbić jajko i dusić do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak