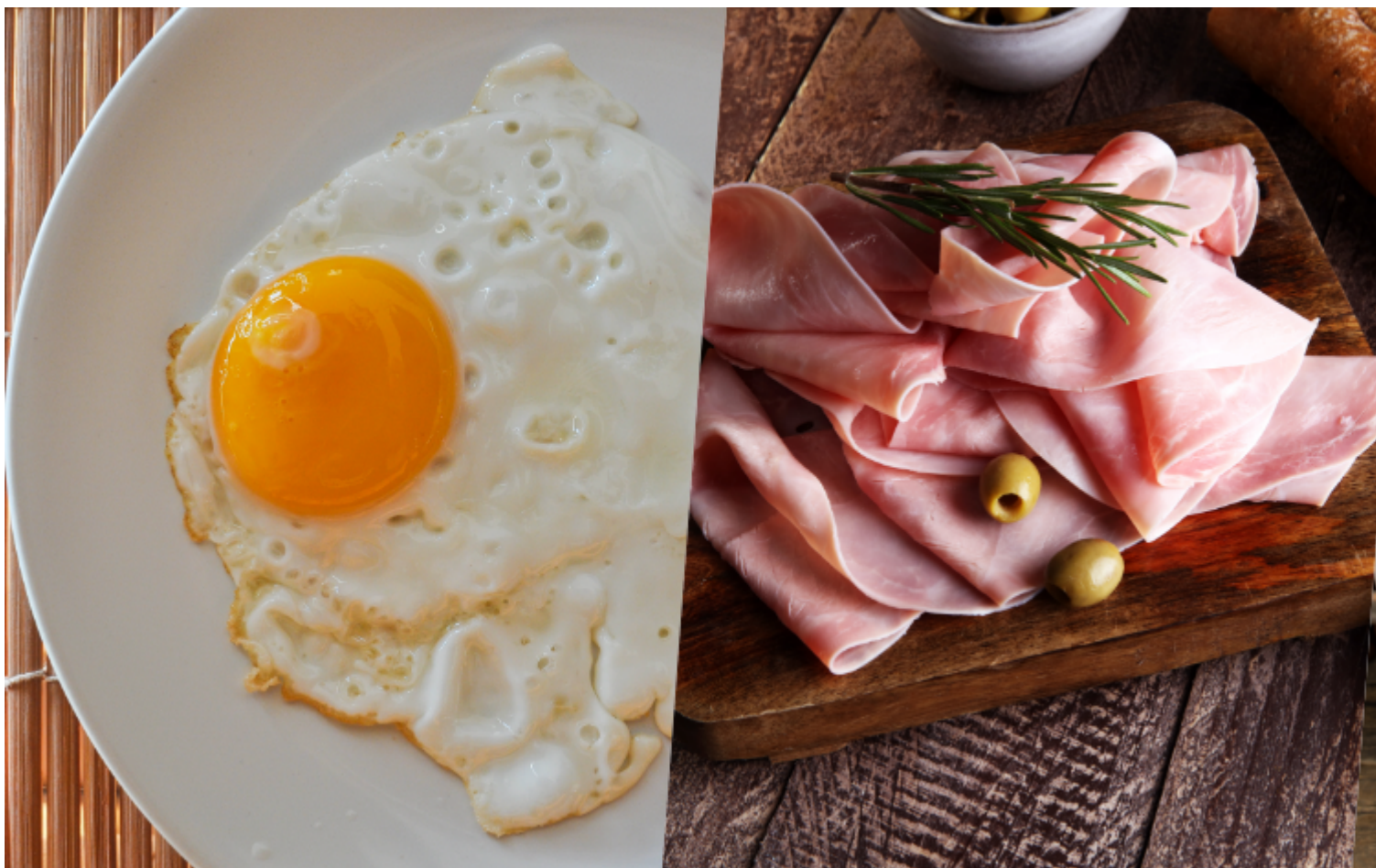


# Śniadanie

**Tydzień 3**

**Dzień 7**

**Bułeczka razowa z jajkiem sadzonym. Kawa rozpuszczalna (słaba) lub zbożowa z mlekiem 1,5% (150 ml) i 2 łyżeczkami cukru brązowego.**



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 88 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

## **Jajko sadzone**

# Składniki:

1 bułeczka razowa (ok. 100 g)

1 jajko

miękka margaryna (ok. 10 g)

2 plasterki chudej wędliny

2 plastry pomidora

kiełki

Sposób przyrządzenia:

Na rozgrzanej patelni przyrumienić przekrojoną bułkę od wewnętrznych stron. Na tej samej patelni przygotować jajko sadzone. Spód bułki posmarować margaryną, ułożyć kiełki, położyć jajko sadzone, 2 plastry pomidora. Wszystko przykryć drugą połówką kromki.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**