

**Śniadanie I****Płatki na mleku. Chleb (bułka) z serem. Dodatek warzyw. Kawa lub herbata.**

Płatki owsiane lub inne płatki śniadaniowe	20 g	68 kcal
Mleko (0,5% tł.)	200 g	78 kcal
Chleb zwykły lub bułka	50 g	125 kcal
Masło ekstra	5 g	35 kcal
Ser żółty	20 g	66 kcal
Pomidor, ogórek, sałata	dowolna ilość	

*propozycja: z wymienionych składników można przygotować **tosty** z dodatkiem nieograniczonej ilości pieczarek i cebulki***Śniadanie II****Owoce**

Owoc	150 g	75 kcal
------	-------	---------

**Obiad****Ziemniaki, mięso, dodatek warzyw.**

Ziemniak	150 g	119 kcal
Mięso przygotowane bez tłuszczu [*] <i>np. w sosie [*]</i>	100 g	120 kcal
Warzywa, wg otrzymanej listy	200 g	60 kcal

*propozycja: z wymienionych składników można przygotować zupę warzywną z dodatkiem mięsa***Podwieczorek****Pieczycwo z dżemem. Kawa z mlekiem**

Chleb zwykły lub bułka	50 g	125 kcal
Masło ekstra	3 g	20 kcal
Dżem niskosłodzony	30 g	30 kcal
Kawa	dowolna ilość	
Mleko (0,5% tł.)	50 g	20 kcal

**Kolacja****Kanapki z wędzonym łososiem. Jajko z majonezem. Dodatek warzyw.**

Chleb/bułka	50 g	125 kcal
Łosoś wędzony	25 g	51 kcal
Jajko	1 szt.	70 kcal
Majonez	7 g	50 kcal
Sałata, np. lodowa, cebula, pomidor, ogórek....		

**W ciągu dnia:**

Orzechy włoskie	2 g	13 kcal
Woda, kawa, herbata....	około: 750 g (lub więcej)	

**RAZEM 1250 kcal**\* propozycje przygotowania na stronie: [www.adiel.pl](http://www.adiel.pl)