

# Kolacja

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Łazanki.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 51 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Łazanki**

**Składniki (na 2 dni):**

100 g makaronu na łazanki (najlepiej razowego)

100 g piersi z kurczaka

300 g kapusty kiszanej

1 mała cebula

200 g pieczarek

2 łyżki oliwy z oliwek

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka i  
inne wg uznania

Sposób przyrządzenia:

Kurczaka pokroić na paseczki, zamarynować w oliwie i ziołach. Makaron ugotować. Kapustę wypluć kilka razy, pokroić i ugotować. Cebulę posiekać, pieczarki pokroić na plasterki, a mięso na paseczki. Na oliwie zeszklić cebulę, następnie dodać pieczarki, oprószyć solą i smażyć do momentu wyparowania wody. Następnie dodać kurczaka i wszystko podsmażyć. Dodać kapustę i makaron. Wymieszać dokładnie i doprawić do smaku.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**