

# Obiad

**Tydzień 3**

**Dzień 1 - 2**

**Krem z selera z grzankami. Grillowany halibut z ziemniakami w mundurkach i surówką z sałaty.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1766 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 224 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **Krem z selera**

## **Składniki na krem (na 2 dni):**

1 średnia cebula (100 g)

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g),  $\frac{1}{4}$  małego selera (ok. 20 g),  $\frac{1}{4}$  pora

1 duży seler

$\frac{1}{2}$  szklanki mleka

2 łyżki oleju rzepakowego

zielona pietruszka

30 g grzanek z chleba graham

### Sposób przyrządzenia:

Na włoszczyźnie ugotować wywar. Selera pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać, dusić na 2 łyżkach oleju rzepakowego. Kiedy seler będzie półtwardy, zalać mlekiem i gotować ok. 10 minut. Po tym czasie dolać wywar warzywny, doprawić do smaku i zmiksować na jednolitą konsystencję. Podawać z grzankami i zieloną pietruszką.

# II danie

## Składniki:

100 g fileta z halibuta

1 łyżeczka oliwy z oliwek

sok z cytryny

pieprz cytrynowy, odrobina soli

3 małe ziemniaki (250 g)

Sposób przyrządzenia:

Filet z halibuta umyć, oprószyć przyprawami, skropić cytryną i polać oliwą. Grillować z obydwu stron. Podawać z ziemniakami w mundurkach i sałatką.

# Sałatka

## **Składniki:**

5 liści sałaty zielonej

2 czubate łyżki jogurtu naturalnego

½ łyżeczki miodu

sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Jogurt wymieszać z miodem i sokiem z cytryny. Tak przygotowanym sosem polać liście sałaty.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**