

# Obiad

## Tydzień 2

### Dzień 2

**Krem z cukinii z grzanką i gulasz z indyka z kaszą.**



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

Wartość energetyczna: 1002 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 122 g

Cholesterol: 113 g

Tłuszcz całkowity: 33 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

## **Gulasz z indyka z kaszą jęczmienną perłową**

## **Składniki:**

80 g mięsa gulaszowego z indyka

½ puszki pomidorów

½ małej cebuli

100 g pieczarek

1 łyżeczka oleju rzepakowego

pieprz, słodka czerwona papryka, 1 listek laurowy, kilka ziarenek ziela angielskiego

### Sposób przyrządzenia:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać mięso i dusić ok. 10 minut. Dodać pokrojone w ćwiartki pieczarki i przyprawy. Dusić do momentu, aż pieczarki puszczą wodę. Następnie dodać pomidory z puszki i wszystko dusić ok. 15 minut. Podawać z kaszą jęczmienną.

## **Dodatkowo:**

30 g kaszy jęczmiennej perłowej

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak