

# Obiad

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

**Kapuśniak. Leczo z warzyw z kaszą  
jęczmienną.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 137 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

**Kapuśniak**

## **Składniki (na 2 dni):**

1 średnia cebula (100 g)

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

250 g białej poszatowanej kapusty

pęczek koperku

3 średnie ziemniaki (ok. 275 g) pokrojone w kostkę

1 duży pomidor

2 łyżki mąki

2 łyżki oleju rzepakowego

2 listki laurowe, kilka ziarenek ziela angielskiego

Sposób przyrządzenia:

Warzywa wraz z cebulą drobno pokroić i udusić na oleju. Dodać połowę posiekanego koperku, oprószyć mąką, zalać wodą (ok. 0,7 litra), następnie włożyć kapustę i ziemniaki, liście laurowe, ziele angielskie i ugotować pod przykryciem. Gotową zupę doprawić do smaku.

# Leczo

## Składniki (na 2 dni):

150 g piersi z kurczaka

1 puszka pomidorów (400 g)

½ czerwonej papryki

½ zielonej papryki

½ żółtej papryki

½ małej cukinii

100 g pieczarek

2 łyżki oliwy z oliwek

50 g kaszy jęczmiennej (1 dzień)

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zamarynować w oliwie i odstawić na kilka godzin do lodówki. Cukinię pokroić w kostkę, pieczarki w grubsze plasterki. Do garnka wlać na dno wodę z przyprawami, dorzucić zamarynowane wcześniej mięso i gotować ok. 10 minut. Po tym czasie dołożyć cukinię, pokrojone w paseczki papryki, pieczarki i pomidory z puszki. Dusić do momentu, kiedy wszystko będzie miękkie. Doprawić do smaku. Podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**