

Obiad

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

Zupa pieczarkowa z ryżem. Kotleciki mielone z papryką, ziemniakami i sałatą zieloną.



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

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 265 g

Cholesterol: 109 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Zupa pieczarkowa z ryżem

Składniki na zupę (na 2 dni):

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.

Ugotować wywar warzywny - ok. 0,8 litra.

200 g pieczarek

50 g czerstwego pieczywa

1 średnia cebula

2 łyżki oleju rzepakowego

1 łyżka mąki

50 g jogurtu naturalnego

przyprawy wg uznania

30 g ryżu (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Połówkę pokrojonych pieczarek i chleb zalać zimnym wywarem z warzyw, i gotować ok. 45 minut, po tym czasie zmiksować i jeszcze raz zagotować. Pozostałe pieczarki i cebulę poddusić na oleju rzepakowym, dodać do zupy.

Zupę doprawić zawiesiną z jogurtu i mąki, zagotować. Przyprawić do smaku. Podawać z ryżem posypanym natką pietruszki.

Kotleciki mielone

Składniki (na 2 dni):

150 g zmielonej piersi z kurczaka

¼ małej papryki czerwonej

¼ małej papryki żółtej

¼ papryki zielonej

2 suszone pomidory

2 łyżeczki oliwy z oliwek

1 łyżka płatków owsianych

1 białko

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Papryki, suszone pomidory i cebulę pokroić w drobną kostkę, a następnie poddusić na 1 łyżeczce oliwy z oliwek. Płatki owsiane namoczyć w wodzie tak, żeby powstała papka. Duszony warzywa, namoczone płatki i białko wymieszać z mięsem, uformować 2 kotlety. Jeden zostawić na następny dzień, drugi grillować na 1 łyżeczce oliwy z oliwek. Podawać z ziemniakami i sałatą zieloną.

Składniki:

2 małe ziemniaki (ok. 130 g)

Sałatka

Składniki:

5 liści sałaty zielonej

1 czubata łyżka 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