

# Obiad

**Tydzień 1**

**Dzień 3**

**Krem z czerwonej papryki z grzanką.**

**Zapiekanka ziemniaczana.**



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 93 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 52 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

## **Zapiekanka z ziemniaków**

# Składniki:

2 duże ziemniaki (ok. 190 g)

70 g chudej wołowiny mielonej

1 łyżeczka oleju rzepakowego

150 g pieczarek

½ pomidora pokrojonego w plasterki

½ małej cebuli (ok. 25 g)

½ plasterka sera żółtego o obniżonej zawartości tłuszczu

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek

## Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki ugotować (nie rozgotować). W międzyczasie poddusić pokrojone w ćwiartki pieczarki i pokrojoną w piórka cebulę, następnie dodać zmieloną wołowinę, doprawić do smaku i dusić ok. 15 minut. Ugotowane ziemniaki pokroić w plasterki. Naczynie żaroodporne wyłożyć jedną warstwą ziemniaków, ułożyć na nich cały farsz, posypać drobno pokrojonym serem, przykryć drugą warstwą ziemniaków, a na nich ułożyć plastry pomidora. Zapiekać ok. 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak