

# Obiad

## Tydzień 5

### Dzień 7

**Rosół (gotowany na piersi z kurczaka) z makaronem bezjajecznym (30 g). Pieczony kurczak z orzechami z brązowym ryżem i kalafiorem z wody.**



## **Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

## **II danie**

## **Składniki:**

80 g mięsa z kurczaka

10 g pistacji bez łupinek (posiekanych)

1 suszony pomidor

1 łyżka oleju rzepakowego

słodka czerwona papryka, pieprz

3 małe ziemniaki (ok. 250 g)

200 g kalafiora (na 1 dzień)

1 łyżka oliwy z oliwek do polania kalafiora

### Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka myjemy i osuszamy za pomocą papierowego ręcznika. Mięso nacinamy tak, aby powierzchnia była w miarę równa (mięso będziemy zawijać w rulony). Pokrojone pomidory i pokruszone pistacje dokładnie mieszamy. Udko posypujemy pieprzem, słodką czerwoną papryką z jednej strony. Na kurczaku rozkładamy farsz z pomidorów i pistacji. Udko zwijamy w rulon, związujemy kordonkiem, obsmażamy z obydwu stron na patelni teflonowej, następnie zawijamy w nasmarowaną olejem folię aluminiową i pieczemy ok. 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 st. Celsjusza. Podajemy z ryżem i kalafiorem z wody.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak