

# Kolacja

Tydzień 5

Dzień 1 - 2

**Kasza pęczak z sosem pomidorowym i warzywami.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 46 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

# **Kasza pęczak z sosem pomidorowym i warzywami**

## **Składniki (na 2 dni):**

30 g soczewicy

1 mała cukinia

1 mały bakłażan

1 średnia cebula

½ puszki pomidorów

2 łyżki oliwy z oliwek

50 g kaszy pęczak (na 1 dzień)

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,  
odrobina soli

### Sposób przyrządzenia:

Soczewicę ugotować wg przepisu na opakowaniu. Na 1 łyżce oliwy zeszklić cebulę, dodać soczewicę i pomidory z puszki. Dusić ok. 10-15 minut. Doprawić do smaku. Cukinię i bakłażana pokroić na plasterki o grubości ok. 1,5 cm i grillować z obydwu stron. Pęczak ugotować, wyłożyć na talerz, połączyć soczewicę z pomidorami. Podawać z grillowaną cukinią i bakłażanem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak