

Obiad

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Zupa krem z brokołu z grzanką. Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem i pomidorem.



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

Wartość energetyczna: 1830 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 79 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 236 g

Cholesterol: 101 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Krem z brokułu

Składniki na krem (na 2 dni):

400 g brokułu podzielonego na różyczki

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

2 łyżki oleju rzepakowego

pieprz, gałka muskatołowa

$\frac{1}{2}$ kostki warzywnej o obniżonej zawartości soli

50 g pieczywa, może być graham

(pokroić w kostkę i piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza do momentu, aż kostki będą twarde)

Sposób przyrządzenia:

Brokuł pokroić w kostkę, włoszczyznę wrzucić do gotującej się wody, dodać przyprawy, dodać $\frac{1}{2}$ kostki warzywnej oraz przyprawy i gotować. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać olej i zmiksować. Podawać z grzankami.

Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem

Składniki na zapiekanke (na 2 dni):

4 średnie ziemniaki (500 g)

200 g piersi z kurczaka

1 łyżka oliwy z oliwek

2/3 szklanki mleka 1,5 % (ok. 200 ml)

pieprz, słodka czerwona papryka, tymianek,
gałka muszkatołowa

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki obrać i pokroić w plasterki. W garnku zagrzać mleko, wrzucić do niego ziemniaki i gotować ok. 10-15 minut. W międzyczasie zmielić pierś z kurczaka, dodać do niej przyprawę (pieprz, słodką czerwoną paprykę,

tymianek), 1 łyżkę oliwy z oliwek i poddusić na patelni. Naczynie żaroodporne posmarować małą ilością oliwy. Rozłożyć pierwszą warstwę ziemniaków, na niej ułożyć mięso i przykryć je drugą warstwą ziemniaków. Zalać wszystko resztą mleka i zapiekać w piekarniku nagrzanym do 200 st. Celsjusza przez ok. 15-20 minut. Podawać z sałatką z pomidora.

Sałatka z pomidora

Składniki na sałatkę (na 1 dni):

1 średni pomidor (ok. 100 g)

½ małej cebuli (25 g)

1 łyżka oliwy z oliwek

pieprz, świeża lub suszona bazylija

Sposób przyrządzenia:

Pomidora pokroić w plasterki, posypać pokrojoną w drobną kostkę cebulą. Wszystko połączyć oliwą i posypać bazylią.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak