

# Obiad

## Tydzień 2

### Dzień 1 - 2

**Zupa pomidorowa z ryżem. Grillowana pierś z kurczaka z pieczonym ziemniakiem i brokułem z wody.**



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

Wartość energetyczna: 1980 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 276 g

Cholesterol: 111 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 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

80 g pieczywa - może być graham (pokroić w kostkę i piec w piekarniku

nagrzanym do 180 st. Celsjusza, aż kawałki będą twarde)

Sposób przyrządzenia:

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

# Zapiekankę ziemniaczana z kurczakiem

## Składniki (na 2 dni):

3 duże ziemniaki (550 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, 1 łyżkę oliwy z oliwek, pieprz, słodką

czerwoną paprykę, tymianek i przyrumienić na patelni. Naczynie żaroodporne poleć małą ilością wody. Rozłożyć pierwszą warstwę ziemniaków, na niej ułożyć mięso i przykryć 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 2 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 poleć oliwą i posypać bazylią.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak