

# Obiad

## Tydzień 2

### Dzień 1 - 2

**Zupa krem z pomidora. Naleśniki z nadzieniem z białego sera.**



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

Wartość energetyczna: 1610 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 89 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Zupa krem pomidorowy**

## **Składniki (2 porcje):**

półtorej puszki pomidorów

włoszczyzna: 1 mała marchew (100 g),  $\frac{1}{2}$   
pietruszki (50 g),  $\frac{1}{4}$  selera (50 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

0,5 litra wywaru warzywnego

pieprz, świeże listki bazylii

1 mała cebula

Sposób przyrządzenia:

Włoszczyznę utrzeć na tarce o dużych otworach, cebulę pokroić w kostkę, warzywa zarumienić na 1 łyżce oleju rzepakowego. Dodać pomidory z puszki i dusić ok. 15 minut, po tym czasie wlać wywar i zagotować. Zmiksować, doprawić do smaku. Zupę podawać ozdobioną świeżymi listkami bazylii.

## **Ciasto naleśnikowe**

## **Składniki (2 porcje):**

8 łyżek mleka

7 łyżek mąki pszennej pełnoziarnistej

8 łyżek wody (najlepiej gazowanej, ciasto wtedy będzie puszystsze)

1 jajko

szczypta soli

Sposób przyrządzenia:

Z podanych wyżej składników zrobić ciasto naleśnikowe. Na rozgrzanej patelni teflonowej zrobić z ciasta 4 naleśniki.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

# **Farsz**

# Składniki:

120 g twarogu

100 g ugotowanych ziemniaków

1 mała cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Na łyżce oleju rzepakowego zarumienić cebulę. Twaróg i ziemniaki zmielić maszynką (jeżeli nie ma maszynki, to można przepuścić przez prasę do ziemniaków lub rozdrobnić widelcem), dodać zarumienioną cebulę, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Tak przygotowanym farszem smarować naleśniki i zwijać w rulon lub składać w trójkąty.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak