

# Obiad

**Tydzień 5**

**Dzień 1 - 2**

**Zupa pomidorowa z ryżem. Kurczak w sosie koperkowym z ziemniakami i buraczkami.**



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

Wartość energetyczna: 1795 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 237 g

Cholesterol: 90 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

## **Zupa pomidorowa z ryżem**

## **Składniki na zupę (na 2 dni):**

1 puszka pomidorów z puszki (400 g)

1 średnia cebula (100 g)

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

1 łyżka oleju rzepakowego

30 g brązowego ryżu (na 1 dzień)

odrobina pieprzu, szczypta soli, natka pietruszki

### Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, włoszczyznę utrzeć na tarce. Patelnię podlać wodą, doprowadzić do wrzenia, następnie wrzucić cebulę i startą włoszczyznę, dodać olej rzepakowy i dusić do miękkości. Po tym czasie dodać pomidory z puszki i ok. 0,4 litra wody, zagotować. Doprawić do smaku, zmiksować na jednolitą konsystencję. Podawać z brązowym ryżem i natką pietruszki.

## **Kurczak w sosie**

# koperkowym

## **Składniki** (na 2 dni):

120 g piersi z kurczaka

2 łyżeczki oleju rzepakowego

100 g gęstego jogurtu naturalnego do 2%  
tłuszczu

1 mała cebula

½ pęczka koperku

ok. 100 ml wywaru z warzyw

pieprz, tymianek

### Sposób przyrządzenia:

Kurczaka zamarynować w 1 łyżeczce oleju, pieprzu i tymianku, odstawić. Na oliwie zeszklić cebulę, dodać kurczaka i chwilę poddusić, wlać wywar z warzyw i zagotować. Do jogurtu wlać kilka łyżek gorącego wywaru z mięsa, wymieszać i wlać do garnka. Doprawić i wymieszać z drobno posiekanym koperkiem. Podawać z ziemniakami i z tartymi buraczkami.

## **Dodatkowo:**

3 małe ziemniaki

# **Tarte buraczki:**

## **Składniki:**

1 mały burak (ok. 100 g)

1 łyżka oleju słonecznikowego

½ małej cebuli (25 g)

Sposób przyrządzenia:

Buraczka ugotować, utrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do niego pokrojoną w drobną kostkę cebulę i olej słonecznikowy. Wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**