

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: 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

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

50 g brązowego ryżu (na 1 dzień)

przyprawy: odrobina pierzu, szczypta soli, natka pietruszki

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, włoszczyznę utrzeć na tarce. Patelnię podlać wodą, doprowadzić do wrzenia, 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

przyprawy: pieprz, tymianek

Sposób przyrządzenia:

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

Dodatkowo:

3 średnie ziemniaki

Tarte buraczki

Składniki (na 2 dni):

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