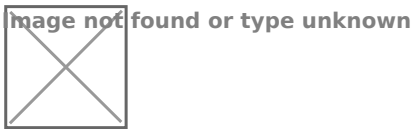


Obiad

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Zupa ogórkowa. Gulasz z kaszą gryczaną i sałatką z pomidorów.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1992 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 150 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Zupa ogórkowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

400 g ogórków kiszonych

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

3 średnie ziemniaki (275 g)

100 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

odrobina pieprzu, koperek

Sposób przyrządzenia:

Ogórki i włoszczyznę utrzeć na tarce o dużych otworach, ziemniaki pokroić w kostkę. Do garnka wlać ok. 0,5 litra wody, zagotować. Do gotującej się wody wrzucić ziemniaki. W międzyczasie na 1 łyżce oleju rzepakowego poddusić włoszczyznę z ogórkami kiszonymi. Kiedy ziemniaki będą półtwarde, należy wrzucić podduszone warzywa i zagotować. Doprawić jogurt naturalny odrobiną wywaru, wlać do zupy i wymieszać. Przyprawić do smaku, a przed podaniem posypać koperkiem.

Gulasz

Składniki (na 2 dni):

270 g mięsa z udek kurczaka bez skóry

1 średnia cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

100 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

½ szklanki białego półwytrawnego wina

ziele angielskie, 2 listki laurowe, pieprz, natka pietruszki

50 g kaszy gryczanej (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Na 1 łyżce oleju rzepakowego zeszklić cebulę, dodać pokrojone w kostkę mięso i przyrumienić. Podlać winem, dodać liść laurowy oraz ziele angielskie i dusić, aż alkohol wyparuje. Jogurt naturalny podprawić wytworzonym sosem i wymieszać z resztą gulaszu. Doprawić do smaku. Podawać z kaszą ugotowaną na sypko i sałatką z pomidorów.

Sałatka z pomidorów

Składniki (na 1 dni):

9 pomidorków koktajlowych

świeże listki bazylii

1 łyżka oleju słonecznikowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, bazylię posiekać. Wszystko wymieszać z oliwą i pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak