

Obiad

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Zupa cebulowa z grzanką i serem. Spaghetti bolognese.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Zupa cebulowa z grzanką i serem

Składniki na zupę (na 2 dni):

ok. 0,5 kg cebuli białej

1 łyżka masła

1 łyżka oleju rzepakowego

½ szklanki wytrawnego białego wina

½ plasterka sera żółtego light

0,5 litra wywaru warzywnego

30 g grzanek z chleba pełnoziarnistego

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w piórka. W garnku rozgrzać olej i masło, szklić cebulę na małym ogniu, do czasu jak stanie się szklisto-biała (ok. 0,5 godziny). Po tym czasie wlać wino i gotować, aż odparuje. Wlać wywar z włoszczyzny i gotować jeszcze ok. 15-20 minut. Doprawić odrobiną soli, pieprzem i gałką muskatołową. Pieczywo zapiec z serem w piekarniku. Następnie umieścić w miseczce i zalać gorącą zupą.

Spaghetti bolognese

Składniki na spaghetti (na 2 dni):

30 g makaronu razowego typu spaghetti (na 1 dzień)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

120 g chudej wołowiny (najlepiej polędwicy)

2 łyżki oleju rzepakowego

1 średnia cebula

1 marchew

1 pietruszka

$\frac{1}{4}$ selera

1 puszka pomidorów

½ plasterka sera żółtego light drobno
posiekanego

odrobina soli, pieprzu, bazylia

świeże listki bazylii

Sposób przyrządzenia:

Marchew, pietruszkę oraz selera umyć, obrać i utrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę pokroić w kostkę. Tak przygotowane warzywa dusić na 1 łyżce oleju rzepakowego. W międzyczasie umyć i zmielić wołowinę, poddusić ją na łyżce oleju z przyprawami. Kiedy warzywa się zarumienią, dodać pomidory z puszki i dusić ok. 10 minut. Po tym czasie wszystko zmiksować na jednolitą masę i połączyć z mięsem. Makaron gotować ok. 10 minut, następnie odcedzić i wymieszać z 1 łyżeczką oliwy. Makaron wyłożyć na talerz, polać sosem, posypać serem żółtym i ozdobić świeżymi listkami bazylii.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak