

Obiad

Tydzień 3

Dzień 3 - 4

**Kapuśniak. Leczo z warzyw z kaszą
jęczmienną.**



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

Wartość energetyczna: 1760 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 229 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Kapuśniak

Składniki (na 2 dni):

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

250 g białej poszatowanej kapusty

pęczek koperku

3 małe ziemniaki (ok. 250 g) pokrojone w kostkę

1 duży pomidor

2 łyżki mąki

2 łyżki oleju rzepakowego

2 listki laurowe, kilka ziarenek ziela angielskiego

Sposób przyrządzenia:

Warzywa wraz z cebulą drobno pokroić, udusić i na oleju, dodać połowę posiekanego koperku, oprószyć mąką, zalać wodą (ok. 0,7 l), włożyć kapustę i ziemniaki, liście laurowe, ziele angielskie ugotować pod przykryciem. Gotową zupę doprawić do smaku.

Leczo

Składniki (na 2 dni):

100 g piersi z kurczaka

1 puszka pomidorów (400 g)

½ czerwonej papryki

½ zielonej papryki

½ żółtej papryki

½ malej cukinii

100 g pieczarek

2 łyżki oliwy z oliwek

30 g kaszy jęczmiennej (na 1 dzień)

pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zamarynować w oliwie i odstawić na kilka godzin do lodówki. Cukinię pokroić w kostkę, paprykę w paski, pieczarki w plasterki. Do garnka wlać na dno wodę z przyprawami, dorzucić zamarynowane wcześniej mięso i gotować ok. 10 minut. Po tym czasie dołożyć cukinię, papryki, pieczarki i pomidory z puszki. Dusić do momentu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Doprawić do smaku, podawać z kaszą ugotowaną na sypko.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak