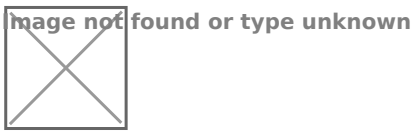


# Obiad

## Tydzień 1

### Dzień 4

#### Zapiekanka z makaronem.



#### **Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1212 kcal

Białko: 64 g

Węglowodany: 145 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Cholesterol: 129 mg

Błonnik: 29 g

## **Składniki:**

30 g razowego makaronu (kokardki lub rurki)

½ małej cebuli

1 mały pomidor sparzony i obrany ze skórki

100 g mięsa z udka z indyka

100 g pieczarek

100 g różyczek kalafiora

1 łyżeczka oleju rzepakowego

10 g sera żółtego o obniżonej zawartości

tłuszczu

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać mięso i pokrojone w ćwiartki pieczarki, a następnie dusić do momentu, aż wyparuje woda. Makaron ugotować na półtwardo, umieścić w naczyniu żaroodpornym, na niego wyłożyć wcześniej przygotowany farsz, ugotowanego na półtwardo kalafiora oraz pomidory pokrojone w kostkę. Całość posypać serem i zapiekać w 180 st. przez ok. 20-30 minut.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**