

Obiad

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Zupa kalafiorowa. Roladka z mintaja z brązowym ryżem i surówką z białej kapusty.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 128 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Zupa kalafiorowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

400 g kalafiora podzielonego na różyczki

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

270 g ziemniaków

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

pieprz, koperek

Sposób przyrządzenia:

Włoszczyznę pokroić w małą kostkę, ziemniaki w trochę większą. Do garnka wlać ok. 0,7 litra wody, zagotować. Do gotującej się wody dodać kalafiora i ziemniaki, a następnie zagotować. Jogurt naturalny doprawić wywarem i wlać do zupy, wymieszać. Doprawić do smaku. Podawać posypaną koperkiem.

Roladki z mintaja

Składniki (na 1 dni):

100 g filetu z mintaja

1 plasterek mozzarelli light

1 suszony pomidor pokrojony w kostkę

odrobina musztardy miodowej

pieprz cytrynowy, sok z cytryny

1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:

Filet z mintaja oprószyć pieprzem, odrobiną soli, skropić sokiem z cytryny. Jedną stronę posmarować odrobiną musztardy, położyć plaster mozzarelli i posypać suszonym pomidorem. Urwać kawałek folii aluminiowej, wysmarować olejem rzepakowym, zawinąć w niego rybę i piec w piekarniku ok. 10-15 minut w 180 st. Celsjusza. Podawać z brązowym ryżem (50 g) i surówką z białej kapusty.

Surówka z białej

kapusty

Składniki (na 2 dni):

300 g poszatkwanej białej kapusty

1 średnia marchewka (100 g) starta na tarce

½ małej cebuli (25 g) pokrojonej w drobną kostkę

½ małego startego jabłka (50 g)

1 łyżka oliwy z oliwek

1 płaska łyżeczka musztardy miodowej

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak