

Obiad

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Zupa pieczarkowa z ryżem. Kurczak duszony w pomidorach z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Zupa pieczarkowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

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.

Ugotować wywar warzywny - ok. 0,8 litra

200 g pieczarek

50 g czerstwego pieczywa

1 średnia cebula

2 łyżki oleju rzepakowego

1 łyżka mąki

50 g jogurtu naturalnego

przyprawy wg uznania

30 g ryżu (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Połowę pokrojonych pieczarek i chleb zalać zimnym wywarem z warzyw, i gotować ok. 45 minut, po tym czasie zmiksować i jeszcze raz zagotować. Pozostałe pieczarki i cebulę poddusić na oleju rzepakowym, dodać do zupy.

Zupę doprawić zawiesiną z jogurtu i mąki, zagotować. Przyprawić do smaku. Podawać z ryżem posypaną natką pietruszki.

Kurczak duszony w pomidorach

Składniki (na 2 dni):

2 małe filety z kurczaka (ok. 200 g)

2 średnie pomidory

2 łyżki oliwy z oliwek

przyprawy: odrobina soli, pieprzu, słodka czerwona papryka, tymianek,

sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Filety z kurczaka zamarynować w 1 łyżce oliwy z oliwek, soku z cytryny i przyprawach, odstawić na godzinę. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Smażyć na 1 łyżce oliwy ok. 5 minut, po tym czasie dodać zamarynowane mięso i dusić ok. 15 minut. Podawać z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty.

Dodatkowo:

2 średnie ugotowane ziemniaki

surówka z czerwonej kapusty (ok. 200 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak