

Obiad

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Krem z cukinii z grzanką. Mintaj pieczony pod szpinakiem z ziemniakami pieczonymi w mundurku i surówką z marchewki.



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

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 29 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 51 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Krem z cukinii

Składniki na krem z cukinii (na 2 dni):

2 małe cukinie lub 1 duża (ok. 400 g)

1 cebula

2 średnie miękkie pomidory

wywar na bazie włoszczyzny

1 łyżka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, gałka muskatołowa,
odrobina soli

grzanki (ok. 50 g)

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w piórka, a cukinię i pomidory w kostkę. Na oleju zeszklić cebulę, dodać cukinię i pomidory, dusić ok. 10 minut, zalać wywarem, zagotować doprowadzić do smaku i zmiksować. Podawać z grzankami.

Mintaja pieczonego pod

szpinakiem

Składniki na mintaja pieczonego pod szpinakiem (na 2 dni):

2 małe filety z mintaja (ok. 200 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

200 g szpinaku

½ małej cebuli

2 małe ząbki czosnku

2 łyżki sera ricotta light

1 suszony pomidor

przyprawy: sok z cytryny pieprz cytrynowy,
odrobina soli

Sposób przyrządzenia:

Filety z mintaja oprószyć przyprawami i skropić sokiem z cytryny, umieścić w wysmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym. Cebulę i suszonego pomidora drobno posiekać, zeszklić na oleju, dodać szpinak i chwilę dusić. Następnie dodać przepuszczony przez praskę czosnek, 2 łyżki sera ricotta i dusić ok. 5-10 minut. Doprawić do smaku. Tak przygotowany szpinak wyłożyć na rybę. Wszystko zapiekać w temperaturze 180 st. Celsjusza przez ok. 15 minut. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

Dodatkowo:

3 średnie ziemniaki (ok. 275 g)

Surówka z marchewki

Składniki na surówkę z marchewki:

1 duża marchew (150 g)

½ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

Marchew i jabłko utrzeć (jabłko skropić sokiem z cytryny, żeby nie szerniało), poać olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak