

Obiad

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Zupa ogórkowa. Filet z makreli pieczony w folii z ziemniakami i brokułem z wody.



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

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Zupa ogórkowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

400 g ogórków kiszonych

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

2 łyżki oleju rzepakowego

2 małe ziemniaki (140 g)

100 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

przyprawy: odrobina pieprzu, koperek

Sposób przyrządzenia:

Ogórki i włoszczyznę utrzeć na tarce o dużych otworach, ziemniaki pokroić w kostkę. Do garnka wlać ok. 0,5 litra wody, zagotować. Do gotującej się wody wrzucić ziemniaki. W międzyczasie na 1 łyżce oleju rzepakowego poddusić włoszczyznę z ogórkami kiszonymi. Kiedy ziemniaki będą półtwarde, wrzucić podduszone warzywa i zagotować. Przyprawić jogurt naturalny odrobiną wywaru, wlać do zupy, wymieszać. Doprawić do smaku, a przed podaniem posypać koperkiem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

II danie

Składniki (na 1 dni):

100 g świeżej makreli

sok z cytryny

1 łyżka oleju słonecznikowego

świeża bazylia i oregano

odrobina soli, pieprzu

2 małe ziemniaki (140 g)

200 g brokułu podzielonego na różyczki

Sposób przyrządzenia:

Na folii aluminiowej rozłożyć kawałek pergaminu do pieczenia, ułożyć na nim filet z makreli, oprószyć solą, pieprzem cytrynowym, połączyć oliwą, sokiem z cytryny, położyć świeżą bazylię i oregano. Szczelnie zawinąć folią. Piec w piekarniku nagrzanym do 180° C przez ok. 10-15 minut. Podawać z ziemniakami i brokułem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak