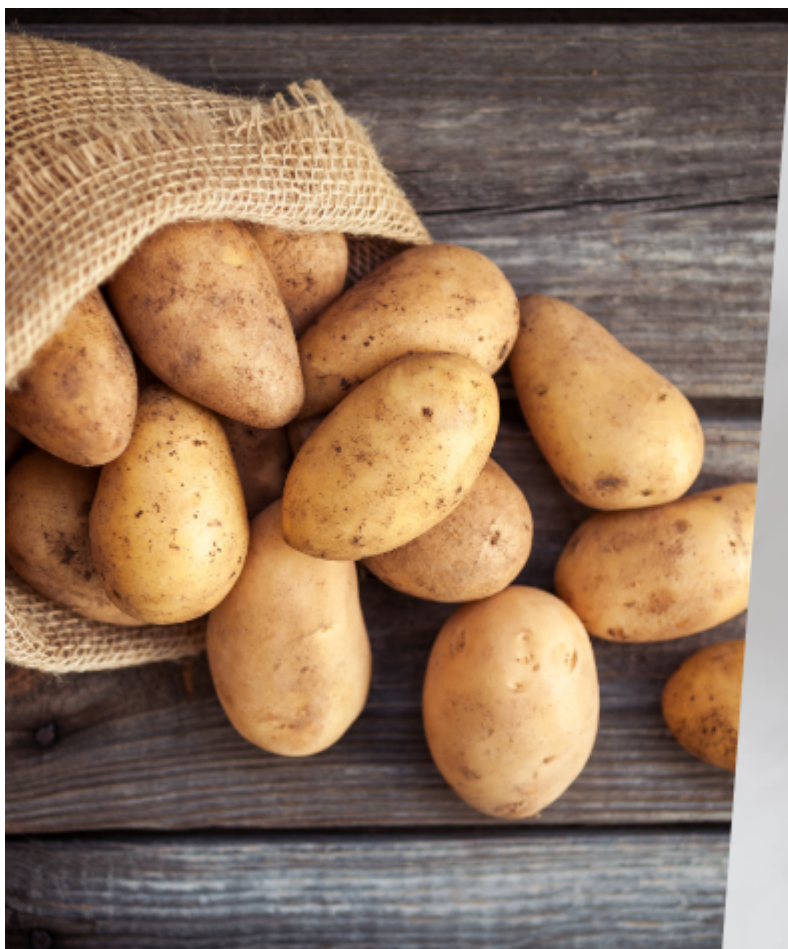


Obiad

Tydzień 1

Dzień 6

Roladka z kurczaka faszerowana pieczarkami z ziemniakami i surówką z białej kapusty.



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 86 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Roladki z kurczaka

Składniki:

1 mała pierś z kurczaka (ok. 100 g)

2 średnie pieczarki (ok. 40 g)

½ malutkiej cebuli (ok. 20 g)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
tymianek suszony, czosnek granulowany

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka rozbić tłuczkiem przez folię spożywczą, tak żeby nie uszkodzić struktury mięsa. Oprószyć przyprawami i odstawić. Pieczarki pokroić w plasterki, cebulę drobno posiekać i dusić na oleju, aż wyparuje cały nadmiar wody. Doprawić do smaku pieprzem i czosnkiem granulowanym. Tak przygotowany farsz wyłożyć na pierś z kurczaka, następnie utworzyć z niej roladkę, zawinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku ok.15-20 minut w 180 st. Celsjusza. Podawać z ziemniakami i surówką z białej kapusty.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (ok. 130 g)

Surówka z białej kapusty

Składniki:

100 g poszatkwanej białej kapusty

$\frac{1}{2}$ malutkiej marchewki

1 łyżeczka drobno pokrojonej cebuli (ok. 5 g)

$\frac{1}{4}$ małego startego jabłka (25 g)

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

½ płaskiej łyżeczki musztardy miodowej

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak