

# Obiad

Tydzień 2

Dzień 6

Bigos.



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

Wartość energetyczna: 1378 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 82 mg

Tłuszcz całkowity: 47 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

# Bigos

## Składniki:

200 g białej kapusty

100 g chudego mięsa wołowego

1 łyżka oliwy z oliwek

1 mała cebula

10 g suszonych grzybów

1 łyżka koncentratu pomidorowego

½ szklanki czerwonego wina

2 ziarenka ziela angielskiego

1 liść laurowy

sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić, suszone grzyby namoczyć. Na oliwie zarumienić cebulę, dodać mięso, suszone grzyby i dusić, aż mięso się zarumieni. Podlać wszystko winem i dusić do momentu, kiedy nadmiar wina wyparuje. Kapustę umyć, przełożyć do garnka, zalać wodą i zagotować, dodać wcześniej przyrządzone mięso, liść laurowy i ziele angielskie, a następnie dusić wszystko, aż będzie miękkie. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i wymieszać. Podawać z pieczywem (50 g).

## **Dodatkowo:**

50 g pieczywa razowego

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak