

Obiad

Tydzień 3

Dzień 7

Zupa neapolitańska. Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i sałatką z ogórka.



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 88 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Zupa neapolitańska

Składniki na zupę:

włoszczyzna: ½ małej marchewki (ok. 50 g), 1/2 małej pietruszki (ok. 30 g), ¼ małego selera (ok. 10 g), ¼ pora

0,5 litra wody

1 łyżka oleju rzepakowego

50 g makaronu razowego

1 plasterek sera żółtego light

1 łyżka jogurtu naturalnego

przyprawy: pieprz, natka pietruszki

Sposób przyrządzenia:

Warzywa pokroić w kostkę, poddusić na oleju rzepakowym, zalać wodą i zagotować. Dodać makaron i jeszcze raz ugotować. Wrzucić ser żółty. Podawać z posypaną natką pietruszki.

Pulpeciki

Składniki (na 3 dni):

100 g piersi z kurczaka

1 łyżka płatków owsianych

1 białko

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka oliwy z oliwek

przyprawy: odrobina soli, pieprzu, słodka
czerwona papryka

Na sos (na 3 dni):

½ puszki pomidorów

½ małej cebuli

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zmielić i przełożyć do miseczki. Płatki owsiane namoczyć w gorącej wodzie, dołożyć do mięsa, następnie dodać białko, przyprawy, czosnek, całość wymieszać i uformować pulpeciki. Rozgrzać oliwę, podsmażyć pulpeciki, następnie je wyciągnąć. Na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę, wylać pomidory i dusić ok. 15 minut. Następnie wszystko zmiksować i dodać pulpeciki. Na koniec doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami i sałatką z ogórka.

Dodatkowo:

2 średnie ziemniaki (ok. 140 g)

Sałatka z ogórka

Składniki:

½ ogórka (ok. 100g)

½ małej cebuli

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Ogórka pokroić w plasterki, cebulę drobno posiekać. Wszystko wymieszać, doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak