



# Poniedziałek

## Jadłospis dla przyszłej mamy na 2-3. trymestr ciąży

- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** **kanapki z twarogiem** (2 kromki mieszanego pieczywa, posmarowane masłem, opakowanie chudego twarożku, 5 startych rzodkiewek, łyżka posiekanych pestek dyni), **gruszka**, **napar z mięty** z łyżeczką miodu
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** **nadziana grahamka** (mała grahamka, 2 liście sałaty, 6 plasterków szynki drobiowej), **szklanka kakao** na mleku 2% z łyżeczką cukru
- **OBIAD:** **czerwony barszcz** (talerz zupy na mięsie zabelonej mlekiem), **duszona pierś z kurczaka** (mięso bez skóry, łyżka oleju rzepakowego), **surówka z kapusty kiszonej** (szklanka surówki z białej kiszonej kapusty z cebulą), **ziemniaki** (3 ugotowane średniej wielkości ziemniaki z łyżeczką posiekanego koperku), **szklanka kompotu**
- **PODWIECZOREK:** **ciasto drożdżowe** (50 g) z **mlecznym koktajlem** (szklanka kefiru 2%, pół szklanki mrożonych malin)
- **KOLACJA:** **jajecznica** (jajko, białko jajka, łyżeczka masła), średni **pomidor**, **2 kromki chleba** żytniego pełnoziarnistego, **kiść winogron**, **filiżanka herbaty**

