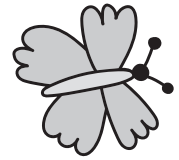


# Środa

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



- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** **owocowe kanapki** (kromka chleba graham z plasterkiem szynki i łyżką pestek słonecznika, bułka maślana z 2 łyżkami serka ziarnistego z kiwi i nektarynką), **szklanka naparu mięty z miodem**
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** **sałatka z polędwicą** (4 łyżki kukurydzy, czerwona papryka krojona w paski, mała posiekana cebula, łyżeczka majonezu i 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 plasterki polędwicy, połowa opakowania mieszanych kiełków \_ ok. 25 g), **pół małej grahamki, woda mineralna niegazowana**
- **OBIAD:** **cannelloni z farszem mięsno-warzywnym** (6 suchych rurek makaronu cannelloni napęłnić farszem: 4 łyżki mielonego mięsa drobiowego, łyżka oliwy z oliwek, 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego, 5 pieczarek, posiekana mała cebula, 2 łyżeczki startego sera żółtego, bazylija, oregano), **szklanka soku z czarnej porzeczki**
- **PODWIECZOREK:** **jogurt owocowy** z orzechami, 3 łyżkami musli oraz suszonymi owocami
- **KOLACJA:** **galaretka drobiowa** z ugotowanej piersi kurczaka z groszkiem i marchewką, podana na 2 liściach sałaty, **2 kromki pumpernika, filiżanka słabego naparu zielonej herbaty**

