

# Czwartek

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

- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** musli z jogurtem (4 łyżki musli z rodzynkami i orzechami, jogurt naturalny 2%), **kanapki** (2 kromki chleba staropolskiego z masłem, 4 plasterki polędwicy z indyka, paseczki czerwonej i żółtej papryki), **średni banan**, **szklanka herbaty** z łyżeczką miodu i plasterkiem cytryny
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** **serowo-owocowy przysmak** (serek waniliowy homogenizowany, starta gruszka), **kromka chrupkiego pieczywa z ziarnami**, **woda mineralna**
- **OBIAD:** **zupa pomidorowa** na drobiu z natką pietruszki (można zabielić chudym mlekiem) i **grillowany lub pieczony w folii filet z halibuta** z pieprzem, szczyptą soli, ziołami i łyżeczką masła, **3 średnie ziemniaki** z koperkiem, **szklanka gotowanej zielonej fasolki szparagowej** z łyżeczką roztopionego masła, **kompot ze śliwek**
- **PODWIECZOREK:** **budyń waniliowy z owocami** na mleku 1,5% z dodatkiem szklanki mrożonych czarnych porzeczek
- **KOLACJA:** **sałatka z brokułów i gotowanej piersi kurczaka** sos jogurtowo-majonezowy i koperek, **razowy chleb**, **herbata miętowa**

