

# Niedziela



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

- **PIERWSZE ŚNIADANIE:** sałatka drobiowa (pół paczki ugotowanego brązowego ryżu, kawałek ugotowanej lub upieczonej piersi z kurczaka, 2 łodygi selera naciowego, sos na bazie naturalnego jogurtu z łyżeczką majonezu), **2 pełnoziarniste tosty, szklanka kakao** na mleku 1,5%
- **DRUGIE ŚNIADANIE:** **2 kromki chrupkiego pieczywa** z łyżką twarogu, plastrami świeżego ogórka, **szklanka soku z czarnej porzeczki**
- **OBIAD:** zupa krem z brokułów z ugotowanych na wywarze mięsny i zmiksowanych warzyw (brokuły, średnia marchewka, zaprawione łyżeczką masła i zabiелone, łyżką 18% śmietany z solą i pieprzem), **2 łyżki grzanek, roladki z tilapii w ziołach** (ze świeżego lub rozmrożonego filetu, z odrobiną soli, kolorowym pieprzem, bazylią i oregano, zwinięte, spięte wykałaczkami, polane łyżką oliwy, usmażone lub upieczone w piekarniku), **3 ugotowane ziemniaki pokrojone w cząstki, surówka** z 2 liści kapusty pekińskiej, małego startego jabłka z naturalnym jogurtem, **woda mineralna**
- **PODWIECZOREK:** **domowy kisiel truskawkowy** (pół opakowania mrożonych truskawek, łyżka mąki ziemniaczanej, szklanka wody, łyżka cukru, truskawki zagotować i zagęścić mąką), **herbatnik**
- **KOLACJA:** **omlet** (jajko, 2 białka, łyżka mąki, usmażyć na łyżeczce masła, z dodatkiem dużego pomidora i szczypiorku), **2 kromki chleba staropolskiego, herbata ziołowa**