

## Πρόγραμμα Διατροφής Δεκεμβρίου 2018

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (3-7 Δεκεμβρίου)

<b>Δευτέρα</b>	<b>3-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνα
Μεσημεριανό	: Διεθνή κουζίνα (Ισπανία) τортίνια εσπανιόλα με λαχανικά -σαλάτα πανδαίσια
Απογευματινό	: Τσούρος με ζάχαρη και κανέλλα

<b>Τρίτη</b>	<b>4-Dec-18</b>
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνια
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι-τυρί τριμ.-αγγούρι
Απογευματινό	: Χαβιάς μακεδονικός

<b>Τετάρτη</b>	<b>05-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Φακές - φέτα
Απογευματινό	: Παστέλι

<b>Πέμπτη</b>	<b>6-Dec-18</b>
Πρωινό	: Κέικ καρότου - γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Μοσχάρι λεμονάτο με πατάτες - σαλάτα μπρόκολο
Απογευματινό	: Muffins τυριού

<b>Παρασκευή</b>	<b>7-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Ψάρι σούπα με λαχανικά
Απογευματινό	: Μπισκότα digestive

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (10-14 Δεκεμβρίου)

<b>Δευτέρα</b>	<b>10-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνα
Μεσημεριανό	: Πέννες Καρμπονάρα light - σαλάτα λάχανο-καρότο
Απογευματινό	: Ρυζόγαλο

<b>Τρίτη</b>	<b>11-Dec-18</b>
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνια
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο λεμονάτο με κουσκους - σαλάτα μαρούλι
Απογευματινό	: Μπισπιτίσες με τυρί και ντομάτα

<b>Τετάρτη</b>	<b>12-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Σπανακοτυρόπιτα - μπισουνάκια καρότου
Απογευματινό	: Μπισκότα βρώμης σπιτικά

<b>Πέμπτη</b>	<b>13-Dec-18</b>
Πρωινό	: Κέικ βρώμης με μέλι - γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Γιουβαρλάκια - φέτα
Απογευματινό	: Γιαούρτι με γκρανόλα

<b>Παρασκευή</b>	<b>14-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Ψάρι πέρκα στο φούρνο - πατατοσαλάτα
Απογευματινό	: Παστέλι

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (17-21 Δεκεμβρίου)

<b>Δευτέρα</b>	<b>17-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνα
Μεσημεριανό	: Αρακάς λεμονάτος με καρότα - φέτα
Απογευματινό	: Ρολάκια κανέλλας

<b>Τρίτη</b>	<b>18-Dec-18</b>
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνι
Μεσημεριανό	: Σνίτσελ κοτόπουλου στο φούρνο με πατάτες ροστί- σαλάτα μαρούλι
Απογευματινό	: Βραχάκια τυριού

<b>Τετάρτη</b>	<b>19-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Ρεβύθια σούπα - φέτα
Απογευματινό	: Μπάρες δημητριακών

<b>Πέμπτη</b>	<b>20-Dec-18</b>
Πρωινό	: Κέικ βανίλια με chocolate chips - γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Μοσχάρι γιουβέτσι-τυρί τριμένο -sticks λαχανικών
Απογευματινό	: Φρούτοσαλάτα

<b>Παρασκευή</b>	<b>21-Dec-18</b>
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Τίτσα γιορτινή - σαλάτα καλαμπόκι
Απογευματινό	: Μπισκότα digestive



**Καλά Χριστούγεννα!**

51

