

Πρόγραμμα Διατροφής Ιανουαρίου 2019

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (7-11 Ιανουαρίου)

Τρίτη 8-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Βίδες με σάλτσα ντομάτας-τυρί τριμμένο-μπαστουνάκια καρότου
 Απογευματινό : Παστέλι

Τετάρτη 9-Jan-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι-τυρί τριμ. -λάχανο-καρότο σαλάτα
 Απογευματινό : Βραχάκια τυριού

Πέμπτη 10-Jan-19
 Πρωινό : Κέικ λεμόνι - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Διεθνή κουζίνα (Ουγγαρία) Μοσχάρι goulash σούπα -αγγούρι
 Απογευματινό : Γιαούρτι με γκρανόλα

Παρασκευή 11-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Μπισκότα βρώμης

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (14-18 Ιανουαρίου)

Δευτέρα 14-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα
 Απογευματινό : Κρέμα βανίλια -σοκολάτα

Τρίτη 15-Jan-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόσουπα με λαχανικά & σουσαμάκι
 Απογευματινό : Muffins καλαμποκιού

Τετάρτη 16-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Μανταρίνι
 Μεσημεριανό : Τυρόπιτα - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Μπάρες δημητριακών

Πέμπτη 17-Jan-19
 Πρωινό : Κέικ μήλου - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Παστίσιο λαζάνια με κιμά - σαλάτα λάχανο-καρότο
 Απογευματινό : Μπομπίτσες με τυρί και ντομάτα

Παρασκευή 18-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι πέρκα - ρύζι με λαχανικά
 Απογευματινό : Μπισκότα digestive

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (21-25 Ιανουαρίου)

Δευτέρα 21-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Φακόρυζο - φέτα
 Απογευματινό : Κουλουράκια βρώμης

Τρίτη 22-Jan-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες - σαλάτα παντζάρι
 Απογευματινό : Χαλβάς πολίτικος

Τετάρτη 23-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Χυλοπίτες ορφανές- τυρί τριμ- σαλάτα καλαμπόκι
 Απογευματινό : Παστέλι

Πέμπτη 24-Jan-19
 Πρωινό : Κέικ καρότου - γάλα
 Δεκατιανό : Μανταρίνι
 Μεσημεριανό : Σουτζουκάκια με κους-κους - σαλάτα μαρούλι
 Απογευματινό : Τυροπιτάκια

Παρασκευή 25-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Μπισκότα digestive

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (28-31 Ιανουαρίου)

Δευτέρα 28-Jan-19
 Πρωινό : Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Πτένες ωγκρατέν light - σαλάτα λάχανο -καρότα
 Απογευματινό : Ρυζόγαλο

Τρίτη 29-Jan-19
 Πρωινό : Κέικ με ελαιόλαδο και γιαούρτι - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπιτα - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Αλμυρά μπάστουνάκια με τυρί

Τετάρτη 30-Jan-19
 Α Ρ Γ Ι Α

Πέμπτη 31-Jan-19
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μανταρίνι
 Μεσημεριανό : Γιουβαρλάκια - φέτα
 Απογευματινό : Γιαούρτι με γκρανόλα

Καλή Χρονιά!



