

Πρόγραμμα Διατροφής Φεβρουάριος 2019

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1 Φεβρουαρίου)

Παρασκευή	1-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Sticks ψαριού - πατατοσαλάτα
Απογευματινό	: Μπισκότα βρώμης

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (4-8 Φεβρουαρίου)

Δευτέρα	4-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνες
Μεσημεριανό	: Σουφλέ πατάτας με γιαούρτι - αγγούρι
Απογευματινό	: Τυροπιτάκια

Τρίτη	5-Feb-19
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο με μαστίχα & πλιγούρι με λιαστή ντομάτα-σαλάτα λάχανο
Απογευματινό	: Κουλουράκια πορτοκαλιού

Τετάρτη	06-Φεβ-19
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνι
Μεσημεριανό	: Σπανακόρυζο - φέτα
Απογευματινό	: Παστέλι

Πέμπτη	7-Sep-19
Πρωινό	: Κέικ μήλου - γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Διεθνής κουζίνα (ΗΠΑ) Χάμπεργκερ - πατάτες τηγανιτές
Απογευματινό	: Γιαούρτι με γκρανόλα

Παρασκευή	8-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Ψάρι σούπα με λαχανικά
Απογευματινό	: Μπισκότα digestive

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (11-15 Φεβρουαρίου)

Δευτέρα	11-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνες
Μεσημεριανό	: Ομελέτα φούρνου- σαλάτα μπρόκολο
Απογευματινό	: Κουλουράκια βρώμης

Τρίτη	12-Feb-19
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο με σάλτσα πορτοκάλι-πουρέ - μαρούλι σαλάτα
Απογευματινό	: Τραγανά ρολά με τυρί

Τετάρτη	13-Φεβ-19
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Φακές σούπα - φέτα
Απογευματινό	: Μπάρες βρώμης

Πέμπτη	14-Feb-19
Πρωινό	: Κέικ βρώμης - γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνι
Μεσημεριανό	: Μοσχάρι γιουβέτσι - τυρί τριμ- σαλάτα πανδαίσις
Απογευματινό	: Ρυζόγαλο



k9013135 www.fotosearch.com

Παρασκευή	15-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Ψάρι σούπα με λαχανικά
Απογευματινό	: Μπισκότα digestive

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (18-22 Φεβρουαρίου)

Δευτέρα	18-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μαρμελάδα-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνες
Μεσημεριανό	: Αρακάς με καρότα - φέτα
Απογευματινό	: Muffins καλαμποκιού

Τρίτη	19-Feb-19
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο κοκκινιστό με χοντρό μακαρόνι - τυρί τριμ.-αγγούρι
Απογευματινό	: Παστέλι

Τετάρτη	20-Φεβ-19
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Φασόλια ξερά σούπα - φέτα
Απογευματινό	: Κριτσίνια με σουσάμι

Πέμπτη	21-Feb-19
Πρωινό	: Κέικ βανίλια- σοκολάτα - γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Γιουβελίτσια - φέτα
Απογευματινό	: Γιαούρτι με γκρανόλα

Παρασκευή	22-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
Δεκατιανό	: Χυμός πορτοκάλι
Μεσημεριανό	: Ψάρι πέρκα με πατάτες - σαλάτα καλαμποκιού
Απογευματινό	: Μπισκότα digestive

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (25-28 Φεβρουαρίου)

Δευτέρα	25-Feb-19
Πρωινό	: Ψωμί-γαλοπούλα-τυρί-γάλα
Δεκατιανό	: Μπανάνες
Μεσημεριανό	: Φασολάκια λαδερά - φέτα
Απογευματινό	: Μπισκότα κανέλλας

Τρίτη	26-Feb-19
Πρωινό	: Γιαούρτι με μέλι -γάλα
Δεκατιανό	: Αχλάδι
Μεσημεριανό	: Κοτόπουλο λεμονάτο στο φούρνο με ρύζι(παλιακό)-μπρόκολο
Απογευματινό	: Χαλβάς

Τετάρτη	27-Φεβ-19
Πρωινό	: Ψωμί-τυρί-αυγό-γάλα
Δεκατιανό	: Μήλο
Μεσημεριανό	: Τορτελίνα με ψητά λαχανικά στο φούρνο
Απογευματινό	: Αλμυρά μπισκότα παρμεζάνας

Πέμπτη	28-Feb-19
Πρωινό	: Κέικ καρότου - γάλα
Δεκατιανό	: Μανταρίνι
Μεσημεριανό	: Μοσχάρι κουνά με πατατούτες - σαλάτα πανδαίσις
Απογευματινό	: Τοστάκια με γαλοπούλα και ντομάτα

