

Πρόγραμμα Διατροφής Ιούλιος 2020

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1-3 Ιουλίου)

Τετάρτη 01-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί -τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Ρεβύθια - φέτα
 Απογευματινό : Παγωτό

Πέμπτη 02-Jul-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Ρολό κιμάς με πατάτες στο φούρνο - χωριάτικη σαλ.
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Παρασκευή 03-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινο
 Μεσημεριανό : Ψάρι στο φούρνο με πατατοσαλάτα
 Απογευματινό : Παστέλι

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (6-10 Ιουλίου)

Δευτέρα 06-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τρίτη 07-Jul-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Ζελέ με φρούτα

Τετάρτη 08-Jul-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - αυγό - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Φακές - ελιές - καρότα
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Πέμπτη 09-Jul-20

Πρωινό : Κρέμα βανίλια - γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι- τυρί τριμ.-αγγ.
 Απογευματινό : Παγωτό

Παρασκευή 10-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινα
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (13-17 Ιουλίου)

Δευτέρα 13-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Αρακάς με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Μπάρες

Τρίτη 14-Jul-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες - χωριάτικη σαλάτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τετάρτη 15-Jul-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - αυγό - γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Φασόλια σούπα - ελιές - αγγούρι
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 16-Jul-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινα
 Μεσημεριανό : Μακαρόνια με κιμά - τυρί τριμένο - αγγούρι
 Απογευματινό : Κέικ βρώμης

Παρασκευή 17-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Βανίλιες
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (20-24 Ιουλίου)

Δευτέρα 20-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Μπριάμ - φέτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τρίτη 21-Jul-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με πουρέ - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Τετάρτη 22-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί -τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Γιγάντες στο φούρνο - φέτα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 23-Jul-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι - τυρί τρ. - καρότο
 Απογευματινό : Γλυκό ψυγείου

Παρασκευή 24-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινο
 Μεσημεριανό : Sticks ψαριού με κουσκους λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (27-31 Ιουλίου)

Δευτέρα 27-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα -τυρί τριμ.- αγγούρι
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Τρίτη 28-Jul-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινο
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες - χωριάτικη σαλάτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τετάρτη 29-Jul-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Φακές σούπα - ελιές - αγγούρι
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 30-Jul-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Μπιφτέκια με ρύζι - τυρί τριμ.- αγγουροντομάτα
 Απογευματινό : Παγωτό

Παρασκευή 31-Jul-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Πίτσα - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Παστέλι



Καλό Καλοκαίρι!!!



