

Πρόγραμμα Διατροφής Ιουνίου 2020

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (1-5 Ιουνίου)

Δευτέρα 01-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίνι με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Πέννες ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτα- τυρί τριμ.- αγγούρι
 Απογευματινό : Γκοφρέτες καλαμποκιού

Τρίτη 02-Jun-20

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

Τετάρτη 03-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί -τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Γίγαντες - φέτα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 04-Jun-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλοι
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι κοκκ.με ρύζι-τυρί τριμ-σαλάτα παντζάρια
 Απογευματινό : Κέικ μελιού

Παρασκευή 05-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινο
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Παστέλι

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (8-12 Ιουνίου)

Δευτέρα 08-Jun-20

ΑΡΓΙΑ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

Τρίτη 09-Jun-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Τυροπιτάκια

Τετάρτη 10-Ιουν-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι - μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Πέμπτη 11-Jun-20

Πρωινό : Ρυζόγαλο
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Βίδες ζυμαρικά με κιμά - τυρί τριμένο - καρότα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Παρασκευή 12-Jun-20

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

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (15-19 Ιουνίου)

Δευτέρα 15-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίνι με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Αρακάς με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Μπάρες

Τρίτη 16-Jun-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Καρπούζι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο σνίτσελ στο φούρνο με πατάτες - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τετάρτη 17-Ιουν-20

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

Πέμπτη 18-Jun-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Γιουβαράκια - φέτα
 Απογευματινό : Κέικ καρότου

Παρασκευή 16-Jun-20

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

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (19-23 Ιουνίου)

Δευτέρα 19-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίνι με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Μπριόμ - φέτα
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τρίτη 20-Jun-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Κοτόσουπα με λαχανικά & σουσαμάκι
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Τετάρτη 21-Ιουν-20

Πρωινό : Ψωμί -τυρί-αυγό-γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Φακές με ελιές και καρότα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 22-Jun-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Σουτζουκάκια με ρύζι - μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Χαλβάς σιμιγδαλένιος

Παρασκευή 23-Jun-20

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

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (26-30 Ιουνίου)

Δευτέρα 26-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίνι με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Τυρόπιτα - μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Τρίτη 27-Jun-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα
 Δεκατιανό : Πεπόνι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο κοκκ. με ρύζι - σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τετάρτη 28-Jun-20

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

Πέμπτη 29-Jun-20

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

Παρασκευή 05-Jun-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Ροδάκινο
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Παστέλι



Απογευματινό : Sticks λαχανικών



