

Πρόγραμμα Διατροφής Νοεμβρίου 2020

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (2-6 Νοεμβρίου)

Δευτέρα 02-Nov-20

Πρωινό : Ομελέτα φούρνου - ψωμί - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Αρακάς με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Τυρομπαλάκια

Τρίτη 03-Nov-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο ριγανάτο με ρύζι - τυρί τριμ- σαλ.μπρόκολο
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τετάρτη 04-Nov-20

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

Πέμπτη 05-Nov-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλα
 Μεσημεριανό : Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ - αγγούρι
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Παρασκευή 06-Nov-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (9-13 Νοεμβρίου)

Δευτέρα 09-Nov-20

Πρωινό : Pancakes με μέλι - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Ζυμαρικό με σάλτσα βασιλικού - τυρί τριμ.-μπρόκολο
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Τρίτη 10-Nov-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο κιμάς ρολό, πατάτες φούρνου-σαλ. Λάχανο
 Απογευματινό : Μπάρες δημητριακών με μέλι

Τετάρτη 11-Nov-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - αυγό - γραβιέρα - γάλα
 Δεκατιανό : Μανταρίνια
 Μεσημεριανό : Φασόλια σούπα - φέτα
 Απογευματινό : Ηπειρώτικη πίτα

Πέμπτη 12-Nov-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι τας κερπαπ με κουσκους - Σαλάτα πανδαισία
 Απογευματινό : Κέικ λεμονιού

Παρασκευή 13-Nov-20

Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Sticks ψαριού - ρυζοσαλάτα με λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (16-20 Νοεμβρίου)

Δευτέρα 16-Nov-20

Πρωινό : Ομελέτα φούρνου - ψωμί - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνες
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα
 Απογευματινό : Κράκερ με τυρί

Τρίτη 17-Nov-20

ΑΡΓΙΑ

Τετάρτη 18-Nov-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο κοκκ.με χυλοπίτες, τυρί τριμ.- αγγούρι
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

Πέμπτη 19-Oct-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Hamburger με πατάτες
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Παρασκευή 20-Nov-20

Πρωινό : Ψωμί - ταχίни με κακάο - γάλα
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (23-27 Νοεμβρίου)

Δευτέρα 23-Nov-20

Πρωινό : Τοστάκια με τυρί - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Φακές - ελιές - καρότο
 Απογευματινό : Κριτσίνια

Τρίτη 24-Nov-20

Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι - γάλα
 Δεκατιανό : Μανταρίνια
 Μεσημεριανό : Γιουβαρλάκια - φέτα
 Απογευματινό : Κουλουράκια χειροποίητα

Τετάρτη 25-Nov-20

Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - αυγό - γάλα
 Δεκατιανό : Αχλάδι
 Μεσημεριανό : Ζυμαρικά με σάλτσα - τυρί τριμ.- μπρόκολο σαλάτα
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

Πέμπτη 26-Nov-20

Πρωινό : Δημητριακά - γάλα
 Δεκατιανό : Μήλο
 Μεσημεριανό : Γαλοπούλα στο φούρνο με πατάτες & γλυκοπατάτες-σαλ.καλαμπόκι
 Απογευματινό : Μηλοπιτάκια

Παρασκευή 27-Nov-20

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



5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (30 Νοεμβρίου)

Δευτέρα 30-Nov-20

Πρωινό : Αυγόφτετες - γάλα
 Δεκατιανό : Μπανάνα
 Μεσημεριανό : Αρακάς με καρότα - φέτα
 Απογευματινό : Βραχάκια τυριού



