

## Πρόγραμμα Διατροφής Μαΐου 2021

## 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (10-14 Μαΐου 2021)

**Δευτέρα 10-May-21**  
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Βίδες με σάλτσα-τυρί τριμ- αγγούρι  
 Απογευματινό : Κριτσίνια

**Τρίτη 11-May-21**  
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες - σαλ. Πανδαισία  
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Τετάρτη 12-Μαΐ-21**  
 Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης -αυγό - γραβιέρα - γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Φακές - ελιές & στικς καρότου  
 Απογευματινό : Κέικ βανίλια

**Πέμπτη 13-May-21**  
 Πρωινό : Ψωμί-ταχίνι με κακάο - γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι κοκκ.με ρύζι-τυρί τριμ.-μπρόκολο σαλ.  
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Παρασκευή 14-May-21**  
 Πρωινό : Ψωμί-βούτυρο-μέλι-γάλα  
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (17-21 Μαΐου 2021)

**Δευτέρα 17-May-21**  
 Πρωινό : Ομελέτα φούρνου - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνες  
 Μεσημεριανό : Αρακάς λαδερός με καρότα - φέτα  
 Απογευματινό : Τυρομπαλάκια

**Τρίτη 18-May-21**  
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο ριγανάτο με πουρέ - παντζαροσαλάτα  
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Τετάρτη 19-Μαΐ-21**  
 Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - γραβιέρα - γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Φασόλια χάντρες στο φούρνο - φέτα  
 Απογευματινό : Κέικ κανέλλας

**Πέμπτη 20-May-21**  
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι - αγγούρι  
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Παρασκευή 21-May-21**  
 Πρωινό : Ψωμί-ταχίνι με κακάο - γάλα  
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (24-28 Μαΐου 2021)

**Δευτέρα 24-May-21**  
 Πρωινό : Τοστάκια με τυρί - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Φασολάκια λαδερά - φέτα  
 Απογευματινό : Κριτσίνια

**Τρίτη 25-May-21**  
 Πρωινό : Γιαούρτι με μέλι -γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Κοτόπουλο κιμά ρολό με πατάτες - λάχανο-καρότο σαλ.  
 Απογευματινό : Sticks λαχανικών

**Τετάρτη 26-Μαΐ-21**  
 Πρωινό : Κουλούρι Θεσ/νίκης - αυγό- γραβιέρα - γάλα  
 Δεκατιανό : Μήλο  
 Μεσημεριανό : Γίγαντες φούρνου - φέτα  
 Απογευματινό : Κέικ λεμόνι

**Πέμπτη 27-May-21**  
 Πρωινό : Δημητριακά - γάλα  
 Δεκατιανό : Αχλάδι  
 Μεσημεριανό : Μοσχάρι καλοκαιρινό με κουσκουσ- πράσινη σαλάτα  
 Απογευματινό : Φρουτοσαλάτα

**Παρασκευή 28-May-21**  
 Πρωινό : Ψωμί-ταχίνι με κακάο - γάλα  
 Δεκατιανό : Χυμός πορτοκάλι  
 Μεσημεριανό : Ψάρι σούπα με λαχανικά  
 Απογευματινό : Γκοφρέτα καλαμποκιού

## 5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (31 Μαΐου 2021)

**Δευτέρα 31-May-21**  
 Πρωινό : Ρανσάκες με μέλι - γάλα  
 Δεκατιανό : Μπανάνα  
 Μεσημεριανό : Φακές - ελιές & στικς καρότου  
 Απογευματινό : Κουλούρια χειροποίητα κανέλας



