

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΟΛΗΜΕΡΟΥ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Μακαρόνια του φούρνου (με κιμά κοτόπουλο) Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Μπιφτέκι χοιρινό 1 ποτ. Πουργούρι Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Ψάρι πανέ 1ποτ. ρύζι Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Φακή με ρύζι και καρότο Τόνοσαλάτα Ψωμί ατομικό Επιδόρπιο (*)	Μπιφτέκι κοτόπουλο Ψωμί στρογγυλό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Φασολάκι με καρότο, πατάτα και κοτόπουλο Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Πέννες με γαλοπούλα, καλαμπόκι, μανιτάρι καρμπονάρα Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Ψάρι πανέ 1ποτ. ρύζι Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Φασόλια βραστά με πατάτα και καρότο Τόνοσαλάτα Ψωμί ατομικό Επιδόρπιο (*)	Σουβλάκι χοιρινο Κυπριακή πίττα ατομική Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Μπιφτέκι κοτόπουλο Ψωμί στρογγυλό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Κοτόπουλο στο φούρνο 1 ποτ. Πουργούρι Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Ψάρι πανέ 1ποτ. ρύζι Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Φακή με ρύζι και καρότο Τόνοσαλάτα Ψωμί ατομικό Επιδόρπιο (*)	1 Κριθαράκι με κιμά κοτόπουλο (γιουβέτσι) Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Κοτόπουλο στο φούρνο 1 ποτ. Κριθαράκι Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Μακαρόνια με κιμά κοτόπουλο Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Ψάρι πανέ 1ποτ. Ρύζι Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)	Λουβί με κολοκυθάκι Τόνοσαλάτα Ψωμί ατομικό Επιδόρπιο (*)	Κουπέπια/ Γεμιστά με κιμά κοτόπουλο Γιαούρτι 150γρ. Ψωμί ατομικό Σαλάτα (*) Επιδόρπιο (*)

* Σαλάτα θα σερβίρεται καθημερινά και θα είναι αγγουράκι και ντομάτα ή κρεμμύδι και καρότο

* Επιδόρπιο: Θα σερβίρεται φρούτο ή φρουτοσαλάτα ή φρουτογιαούρτι ή κέικ ή ποπ κορν

Για ενδεχόμενες αλλαγές στο πρόγραμμα θα σας ενημερώσουμε.