

Πρόγραμμα Διατροφής

Περίοδος: ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΜΗΝΕΣ (Νοέμβριος έως και Μάρτιος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Μεσημεριανά γεύματα 1η εβδομάδα	-Μπιφτέκι κοτόπουλου 110gr με Σάλτσα μουστάρδας 30gr - Ρύζι 120gr -Φρούτο	-Μακαρόνια Βίδες 200gr με Σάλτσα κιμά (μοσχαρίσιος) 80gr (σε ρηχό σκαφάκι) -Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Σαλάτα Λάχανο 90gr Καρότο 20gr, Ελαιόλαδο 5gr	-Σπανακόπιτα (ψημένη) 150gr -Σαλάτα τριμμένο καρότο 90gr Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Ελαιόλαδο 5gr	-Χοιρινό Μπουκιές 120gr με Σάλτσα Λεμονάτη 30gr -Ρύζι 120gr -Σαλάτα Αγγούρι 60gr Καρότο, 30gr - Ελαιόλαδο 5gr	-Αρακάς κοκκινιστός ή λεμονάτος (εναλλάξ) με πατάτες 225gr Βραστό Αυγό -Σαλάτα Αγγούρι (ακαθάριστο) 110gr - Ελαιόλαδο 5gr
Μεσημεριανά γεύματα 2η εβδομάδα	-Φιλέτο ψαριού Βακαλάος Πανέ 100gr - Ρύζι 120gr -Φρούτο	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια 110gr με σάλτσα Μουστάρδας 30gr -Πατάτες φούρνου 150gr -Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Σαλάτα Λάχανο 90gr Καρότο 20gr, Ελαιόλαδο 5gr	-Σπανακόρυζο 225gr -Σαλάτα Αγγούρι (ακαθάριστο) 110gr Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr - Ελαιόλαδο 5gr	-Κοτόπουλο Μπ. (Χ/Ο) 120gr με Σάλτσα Λεμονάτη 30gr -Μακαρόνια Κοραλάκι 120gr -Σαλάτα Αγγούρι 60gr Καρότο, 30gr - Ελαιόλαδο 5gr	-Φακές ή Φασόλια σούπα (εναλλάξ) 280gr - Βραστό Αυγό Σαλάτα τριμμένο καρότο 90gr - Ελαιόλαδο 5gr
Περίοδος: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΙ ΜΗΝΕΣ (Απρίλιος – Ιούνιος και Σεπτέμβριος – Οκτώβριος)					
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Μεσημεριανά γεύματα 1η εβδομάδα	-Μπιφτέκι κοτόπουλου 110gr με Σάλτσα Μουστάρδας 30gr -Ρύζι 120gr -Φρούτο	-Μακαρόνια Βίδες 200gr με Σάλτσα κιμά (μοσχαρίσιος) 80gr (σε ρηχό σκαφάκι) - Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr - Σαλάτα Τοματίνια 3τμχ, Αγγούρι 75gr, Ελαιόλαδο 5gr	-Φακές ή Φασόλια σούπα (εναλλάξ) 280gr -Βραστό αυγό -Σαλάτα τριμμένο καρότο 90gr - Ελαιόλαδο 5gr	-Κρέας μοσχαρίσιο 120gr με Σάλτσα Κόκκινη 30gr - Κριθαράκι 120gr -Σαλάτα Μαρούλι 85gr -Ελαιόλαδο 5gr	-Σπανακόπιτα (ψημένη) 150gr -Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Σαλάτα Αγγούρι (ακαθάριστο) 110gr -Ελαιόλαδο 5gr
Μεσημεριανά γεύματα 2η εβδομάδα	-Μπιφτέκια μοσχαρίσια 110gr με Σάλτσα Μουστάρδας 30gr -Μακαρόνια Κοχυλάκι 120gr -Τυρί Φέτα ΠΟΠ 40gr -Φρούτο	- Φιλέτο ψαριού Βακαλάος Πανέ 100gr -Πατάτες Φούρνου 150gr -Σαλάτα Τοματίνια 3τμχ, Αγγούρι 75gr, Ελαιόλαδο 5gr	- Μακαρόνια Βίδες 200gr με Σάλτσα ντομάτας 80gr -Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Σαλάτα Μαρούλι 85gr -Ελαιόλαδο 5gr	-Κοτόπουλο φούρνου Μπ. (Χ/Ο) 120gr με Σάλτσα Μουστάρδας 30gr -Πλιγούρι 120gr -Σαλάτα Τοματίνια 3τμχ Αγγούρι 75gr, Ελαιόλαδο 5gr	-Φασολάκια με πατάτα 225gr -Τυρί φέτα ΠΟΠ 40gr -Σαλάτα τριμμένο καρότο 90gr -Ελαιόλαδο 5gr

(Φρούτο=Μήλο 200gr/ Αχλάδι 140gr/ Μπανάνα 1τμχ/ Πορτοκάλι 250gr)