

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### 1<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο κοκκινιστό ή κοτόπουλο λεμονάτο με κριθαράκι ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχάρι με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 2<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα	- Φακές σουπιά ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χορτόπιτα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

### 3<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο ψητό ή μπιφτέκια κοτόπουλου με πατάτες φούρνου ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μακαρόνια με μοσχάρι κιμά (4-5 κουταλιές της σουπιάς κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

### 4<sup>η</sup> Εβδομάδα

<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <i>Λευκό Κρέας (κοτόπουλο ή γαλοπούλα)</i>	<b>ΤΡΙΤΗ</b> <i>Ψάρι</i>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <i>Όσπρια</i>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <i>Κόκκινο Κρέας (μωσχάρι)</i>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <i>Λαχανικά</i>
- Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες βραστές - Φρέσκο φρούτο	- κριθαρότο ή ριζότο σε σάλτσα με Φιλέτο ψαριού ή με θαλασσινά - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σουπιά ή φακόρυζο - Αυγό βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβαρλάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή αρακάς κοκκινιστός - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα