



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με ταχίνι & μέλι, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Κέικ σπιτικό με καρότο, φυσικός χυμός πορτοκάλι

Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο

Τοστάκι με τυρί & ντομάτα, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

11

Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα

12

Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

13

Φακές, σαλάτα κρητική

14

Μπιφτέκια στον φούρνο, ρύζι με λαχανικά, σαλάτα

15

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα

18

Κοτόπουλο λεμονάτο με πληγούρι, σαλάτα

19

Φασολάδα, σπανακοπιτάκι

20

Ψαροκροκέτες, μπρόκολο

21

Σούπα λαχανικών με ρύζι, τυρί κασέρι

22

Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα

25

Μοσχάρι γιουβέτσι, κριθαράκι, σαλάτα

26

Φασολάκια, τυρί φέτα

27

Μακαρόνια ολικής με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα

28

Φακές, σαλάτα

29

Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα

