



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με βούτυρο και μέλι, φρούτο

Γιαούρτι με δημητριακά, φρούτο

Σπιτικό μπισκότο με βρώμη, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυράκι, φρούτο

Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούρο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

14

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη

15

Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου και σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα χωριάτικη

16

Φακές, τυρί φέτα

17

Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι

18

Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι μπασμάτι, σαλάτα ανάμεικτη

21

Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα ανάμεικτη

22

Ζυμαρικά ολικής με λαχανικά στον φούρνο, σαλάτα πράσινη

23

Σούπα λαχανικών, σπιτικό τυρόψωμο

24

Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα ανάμεικτη με λαδοπαξίμαδο

25

Μπριάμ με τυρί φέτα

28

Φακές, σπανακοπιτάκι

29

Λαζάνια με κιμά, σαλάτα ανάμεικτη

30

Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι

