

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
1 ΑΡΓΙΑ ΑΓ. ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ	2 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι, σαλάτα ντοματίνια, Φρούτο	3 Ψάρι στον φούρνο, πατάτες, σαλάτα αγγούρι, κορμός σοκολάτα	4 Φακές, τυρόπιτα, φρούτο	5 Παστίτσιο, σαλάτα πράσινη με αβοκάντο, φρούτο
Ενέργεια (kcal): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	Ενέργεια (kcal): 527,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 28,8 Fiber (g): 6,4	Ενέργεια (kcal): 560,1 CHO (g): 52,1 PRO (g): 24,4 Fat (g): 19,5 Fiber (g): 8,6	Ενέργεια (kcal): 497,1 CHO (g): 72,1 PRO (g): 19 Fat (g): 14,4 Fiber (g): 14,5	Ενέργεια (kcal): 434 CHO (g): 48,8 PRO (g): 20,8 Fat (g): 16,6 Fiber (g): 9,5
8 Χοιρινό λεμονάτο, πλιγούρι, σαλάτα καρότο, φρούτο	9 Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι κουρού, φρούτο	10 Γεμιστά με πατάτες, τυρί φέτα φρούτο	11 Φαρφάλες με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, σαλάτα πράσινη, φρούτο	12 Μπιφτεκάκια κοτόπουλου στον φούρνο, Ρύζι πιλάφι, σαλάτα χωριάτικη παγωτίνα
Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,79 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 380,5 CHO (g): 52,5 PRO (g): 8,4 Fat (g): 13,5 Fiber (g): 10,8	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2	Ενέργεια (kcal): 528,15 CHO (g): 55,5 PRO (g): 15,1 Fat (g): 20,25 Fiber (g): 9,2