

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

Σούπα λαχανικών
με ρύζι
τυρόπιτα
Φρούτο

2

Ψάρι στον φούρνο
πλιγούρι
καροτάκια βραστά
Φρούτο

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal): 300
CHO (g): 35,7
PRO (g): 6,15
Fat (g): 15,75
Fiber (g): 14,6

Ενέργεια (kcal): 493,7
CHO (g): 60,5
PRO (g): 12
Fat (g): 17,1
Fiber (g): 10,2

5

Φασολάκια λαδερά
τυρί φέτα
Μπουγατσάκι

6

Κοτόπουλο
κατσαρόλας
ρύζι πιλάφι
σαλάτα πράσινη
Φρούτο

7

Μακαρόνια
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας
σαλάτα πράσινη
Φρούτο

8

Φακές
σαλάτα Κρητική
Φρούτο

9

Γιουβαρλάκια
σπανακοτυρόπιτα
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 436,6
CHO (g): 56,3
PRO (g): 8,7
Fat (g): 26,3
Fiber (g): 9,8

Ενέργεια (kcal): 421,65
CHO (g): 42,6
PRO (g): 27,8
Fat (g): 16,9
Fiber (g): 4,7

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 493,7
CHO (g): 60,5
PRO (g): 12
Fat (g): 17,1
Fiber (g): 10,2

12

Κοτομπουκιές
φούρνου
ρύζι
σαλάτα ντοματίνια
Φρούτο

13

Ψαρόσουπα
βραστά λαχανικά
Μηλόπιτα

14

Μπιφτέκια
μοσχарίσια
πατάτες φούρνου
σαλάτα λάχανο
καρότο
Φρούτο

15

Αρακάς λαδερός
τυρί φέτα
Φρούτο

16

Τορτελίνια με τυρί
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 527,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 28,8
Fiber (g): 6,4

Ενέργεια (kcal): 498,5
CHO (g): 56,9
PRO (g): 23,6
Fat (g): 15,6
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 361,2
CHO (g): 54,9
PRO (g): 26
Fat (g): 4,5
Fiber (g): 4,4

Ενέργεια (kcal): 382,1
CHO (g): 49,3
PRO (g): 13,5
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 13,5

Ενέργεια (kcal): 506,1
CHO (g): 70,1
PRO (g): 14,6
Fat (g): 20,5
Fiber (g): 8,1

19

Φακές
σπανακόπιτα
Φρούτο

20

Μοσχάρι
κοκκινιστό
ρύζι
σαλάτα καρότο
Φρούτο

21

Ψαροκροκέτες
πλιγούρι
μπρόκολο βραστό
Φρούτο

22

Πέννες
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας
σαλάτα πράσινη
Φρούτο

23

Σπανακόρυζο
τυρόπιτα
Κρέμα βανίλιας

Ενέργεια (kcal): 386,6
CHO (g): 76,2
PRO (g): 24,3
Fat (g): 11,2
Fiber (g): 21

Ενέργεια (kcal): 387,8
CHO (g): 41,3
PRO (g): 22,4
Fat (g): 16,1
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 518,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 27,8
Fiber (g): 14,6

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 14
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 10,2

Ενέργεια (kcal): 466,6
CHO (g): 63,3
PRO (g): 8,5
Fat (g): 20,8
Fiber (g): 9,8

26

Λιγκουίνι με κιμά
σαλάτα αγγούρι
ελιά
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 440,1
CHO (g): 61,4
PRO (g): 15
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 9,9

27

ΕΟΡΤΑΣΜΟΣ
28^{ης} Οκτωβρίου

28

ΑΡΓΙΑ

29

Φασολάδα
τυρί φέτα
Κορμός σοκολάτας

Ενέργεια (kcal): 574
CHO (g): 61,4
PRO (g): 15
Fat (g): 27,4
Fiber (g): 11,4

30

Ψάρι στον φούρνο
πατάτες βραστές
σαλάτα ντοματίνια
Φρούτο

Ενέργεια (kcal): 290,1
CHO (g): 66,8
PRO (g): 17,1
Fat (g): 10,5
Fiber (g): 7