

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

11
Μακαρόνια με
σάλτσα φρέσκιας
ντομάτας,
Σαλάτα πράσινη
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): CHO (g): PRO (g): Fat (g): Fiber (g):	Ενέργεια (kcal): 384,9 CHO (g): 57,9 PRO (g): 14 Fat (g): 13,7 Fiber (g): 10,2
14 Κοτομπουκιές φούρνου με ρύζι, σαλάτα ντοματίνια Φρούτο	15 Φακές, σαλάτα Κρητική Φρούτο	16 Χοιρινό λεμονάτο φούρνου με πατάτες, Σαλάτα καρότο Φρούτο	17 Μακαρόνια με κιμά, Σαλάτα αγγούρι, ελιά Φρούτο	18 Μπιφτεκάκια κοτόπουλου στο φούρνο με πλιγούρι, Σαλάτα πράσινη με αβοκάντο Φρούτο
Ενέργεια (kcal): 527,8 CHO (g): 48,1 PRO (g): 23 Fat (g): 28,8 Fiber (g): 6,4	Ενέργεια (kcal): 535,6 CHO (g): 73 PRO (g): 24,9 Fat (g): 18,2 Fiber (g): 20,2	Ενέργεια (kcal): 430,4 CHO (g): 31,4 PRO (g): 22,7 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 9,4	Ενέργεια (kcal): 431,1 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 13 Fiber (g): 9,2	Ενέργεια (kcal): 413 CHO (g): 39 PRO (g): 25,8 Fat (g): 19 Fiber (g): 7,3
21 Αρακάς λαδερός, Τυρί φέτα Φρούτο	22 Μοσχάρι γιουβέτσι, σαλάτα λάχανο καρότο Φρούτο	23 Ψαροκροκέτες φούρνου, Πατάτες βραστές, σαλάτα ντοματίνια Φρούτο	24 Πέννες με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, Σαλάτα πράσινη Φρούτο	25 Φακές, Σαλάτα κρητική, Φρούτο
Ενέργεια (kcal): 382,1 CHO (g): 49,3 PRO (g): 13,5 Fat (g): 16,1 Fiber (g): 13,5	Ενέργεια (kcal): 443,45 CHO (g): 41,9 PRO (g): 28,1 Fat (g): 19,45 Fiber (g): 6	Ενέργεια (kcal): 443,4 CHO (g): 41,9 PRO (g): 24,9 Fat (g): 28 Fiber (g): 6	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
28 Ριγκατόνι με κιμά, Σαλάτα πράσινη, Φρούτο	29 Σπανακόρυζο, , τυροπιτάκι, Φρούτο	30 Κοτόπουλο ρολό, ρύζι, Σαλάτα ανάμεικτη με κρουτόν & καλαμπόκι Φρούτο		
Ενέργεια (kcal): 440,1 CHO (g): 61,4 PRO (g): 15 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 9,9	Ενέργεια (kcal): 366,6 CHO (g): 48,3 PRO (g): 5,5 Fat (g): 18,8 Fiber (g): 9,8	Ενέργεια (kcal): 461,65 CHO (g): 50,1 PRO (g): 27,8 Fat (g): 16,9 Fiber (g): 5,7		