

Ημερομηνία: 23/3/2023
 Όνομα: κ. Μανάφη Νατάσα

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί ολικής (1 φέτα), Ταχίни (1 κ.γλ.), 1 Φρούτο	2 Φρυγανιές ολικής, Φέτα (30 γρ.), 1 Φρούτο	Ψωμί ολικής (1 φέτα), Ταχίни (1 κ.γλ.), 1 Φρούτο	2 Φρυγανιές ολικής, Φέτα (30 γρ.), 1 Φρούτο	Ψωμί Ολικής (1 φέτα) με Κασέρι (30 γρ.) και 1 Φρούτο	Porridge με Βρώμη (3 κ.σ.), Μέλι (1 κ.γλ.), Σταφίδες (1 κ.σ.), 2 Καρύδια	Ψωμί ολικής (1 φέτα), Ταχίни (1 κ.γλ.), 1 Φρούτο
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής	2 Φρούτα, 2 Καρύδια	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής	1 Φρούτο, 2 Κριτσινάκια ολικής
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Ψάρι ψητό (150 γρ.) με Ταμπουλέ (1,5 φλ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.)	Σπανακόρυζο (1 2/3 φλ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.), 1 Αυγό βραστό, 6 Ελιές	Κοτόπουλο στήθος χωρίς πέτσα (150 γρ.) με Κεχρί (1 1/3 φλ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.)	Μακαρόνια ολικής (1,5 φλ.) με Κόκκινη Σάλτσα Μανιταριών (3 κ.σ.), Τυρί (30 γρ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.)	Φακές (1,5 φλ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.), Ψωμί ολικής (1 φέτα), 5 Ελιές	Μπακαλιάρος Τηγανιτός (150 γρ.), Σκορδαλιά (1 κ.σ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.)	Μοσχάρι Λεμονάτο (150 γρ.) με Πιπεριές, Ρύζι (1 1/3 φλ.), Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.)
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	2 Φρούτα, 10 Αμύγδαλα ωμά	Γιαούρτι 2%, Μέλι (1 κ.σ.), 2 Καρύδια	2 Φρούτα, 3 Καρύδια	Γιαούρτι 2%, 1 Φρούτο	2 Φρούτα, 10 Αμύγδαλα ωμά	2 Φρούτα, 3 Καρύδια	1 Φρούτο, 10 Αμύγδαλα ωμά
ΒΡΑΔΙΝΟ	Ταμπουλέ (1,5 φλ.), Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.) και Ανθότυρο (60γρ.)	Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.), Cottage Cheese (30 γρ.), Ψωμί ολικής (1 φέτα)	Σαλάτα (2 φλ.) με Ελαιόλαδο (2 κ.γλ.), Ανθότυρο (60 γρ.) και 2 Φρυγανιές ολικής	Τορτίγια ολικής (1 μικρή), Κασέρι (1 φέτα), Cottage Cheese (30 γρ.) και Ντομάτα	Παντζάρι (1 φλ.), Γιαούρτι 2%, Παξιμάδι ολικής (1 μικρό)	Τοματίνια (2 φλ.), Ανθότυρο (60 γρ.), 2 Φρυγανιές ολικής	Σαλάτα (2 φλ.), Ελαιόλαδο (1 κ.γλ.), Κασέρι (30γρ.), Καλαμπόκι (1/2 φλ.)