

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΡΟΣΚΟΠΩΝ

Δευτέρα	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Τσάι ή Γάλα με Σοκολάτα ή Κακάο Ψωμί, Μαργαρίνη, Μαρμελάδα Γαλοπούλα, Αυγό Βραστό και Τυρί
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Λεμονάδα ή Πορτοκαλάδα 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Σαλάτα Κριθαράκι με Κιμά Αναρή ή Χαλούμι Τρίμμα, Γιαούρτι
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Γιαούρτι με Φρούτα
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Σαλάτα Κοτόπουλο στο Φούρνο Πατάτα Πουρέ

Τρίτη	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Γάλα με Δημητριακά Σοκολάτας
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Τριαντάφυλλο ή Γάλα με Τριαντάφυλλο 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Σαλάτα Αφέλεια στο Φούρνο Πουργούρι, Γιαούρτι
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Κρέμα Καραμελέ
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Πατατοσαλάτα Ψάρι Φιλέτο στο Φούρνο

Τετάρτη	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Τσάι ή Γάλα με Σοκολάτα ή Κακάο Ψωμί, Μαργαρίνη, Μαρμελάδα Γαλοπούλα, Αυγό Βραστό και Τυρί
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Λεμονάδα ή Πορτοκαλάδα 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Τονοσαλάτα Λουβί ή Φασόλια Βραστά Ελιές, Ψωμί
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Τζέλλυ με Φρούτα (Κομπόστα ή Φρέσκα)
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Μακαρόνια Βραστά Σάλτσα Κιμά ή Ντομάτας Αναρή ή Χαλούμι Τρίμμα

Πέμπτη	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Γάλα με Δημητριακά
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Τριαντάφυλλο ή Γάλα με Τριαντάφυλλο 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Σαλάτα Κοτόπουλο στο Φούρνο Πατάτες στο Φούρνο, Γιαούρτι
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Κρέμα με Γάλα (Custard Powder) ή Ρυζόγαλο
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Σαλάτα Βοδινό στο Φούρνο Ρύζι, Γιαούρτι

Παρασκευή	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Τσάι ή Γάλα με Σοκολάτα ή Κακάο Ψωμί, Μαργαρίνη, Μαρμελάδα Γαλοπούλα, Αυγό Βραστό και Τυρί
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Λεμονάδα ή Πορτοκαλάδα 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Λαχανικά Φακές με Ρύζι ή Κριθαράκι Ελιές, Ψωμί
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Κέικ Γεωγραφίας ή Μαχαλεπί
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Φραντζολάκι με: Μπιφτέκι (Κοτόπουλο ή Χοιρινό), Τυρί, Πατάτες Τηγανητές και Λαχανικά

Σάββατο	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Γάλα με Δημητριακά Σοκολάτας
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Τριαντάφυλλο ή Γάλα με Τριαντάφυλλο 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Λαχανικά Μπιζέλι ή Φασολάκι Γιαχνί με: Κοτόπουλο Πατάτα, Καρότο, Ψωμί, Γιαούρτι
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Χαλβάς
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Σαλάτα Μακαρόνια του Φούρνου Γιαούρτι

Κυριακή	ΠΡΩΙΝΟ (7:30)	Τσάι ή Γάλα με Σοκολάτα ή Κακάο Ψωμί, Μαργαρίνη, Μαρμελάδα Γαλοπούλα, Αυγό Βραστό και Τυρί
	ΔΕΚΑΤΑΝΙΟ (10:00)	Λεμονάδα ή Πορτοκαλάδα 3 Μπισκότα Morning Coffee
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (13:00)	Σαλάτα Χοιρινό στο Φούρνο Πατάτες στο Φούρνο, Γιαούρτι
	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (16:00)	Μιλφέιγ (Κρέμα με Γάλα και Diet Crackers) ή Δουκίσσα
	ΒΡΑΔΙΝΟ (19:00)	Σαλάτα Κοτόπουλο Πανέ στο Φούρνο Ρύζι, Γιαούρτι

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Τα λαχανικά που δίνονται είναι ντομάτα και αγγουράκι.
2. Μετά από το μεσημεριανό και το βραδινό προσφέρονται φρούτα εποχής.

Παντελίτσα Γ. Πατσάλη

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος / Εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές & Παχυσαρκία

☎: 22 821921, 99 894886 @: pantelitsa_patsali@hotmail.com