

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με μπισκότα .

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με ταχίни και μέλι.

ΓΕΥΜΑ: Ρολό κιμά με πατάτες φούρνου και σαλάτα, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Πέννες με σπανάκι και σάλτσα φέτας, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι τσουρέκι.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με ρύζι και σαλάτα, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι λεμονάτο με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Γεμιστά με σαλάτα, φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Μπάμιες με πατάτες, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη και μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Χοιρινό κοκκινιστό με μακαρόνια, σαλάτα, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 κομμάτι κείκ.

ΓΕΥΜΑ: Σπανακόρυζο, 1 φέτα ψωμί, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Ψάρι ψητό με λαχανικά και πατάτες, φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη και μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο με χυλοπίτες και σαλάτα, φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Φακές με ψωμί, φρούτο.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4^H

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με μαργαρίνη-μαρμελάδα.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και λαχανικά, φρούτο.

ΤΡΙΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ:

Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με μπισκότα.

ΓΕΥΜΑ:

Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με ρύζι και σαλάτα, φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με 1 αυγό βραστό με ψωμί με ταχίни και μέλι.

ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο ψητό με χυλοπίτες και σαλάτα, φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ:

ΠΡΟΓΕΥΜΑ: 1 ποτήρι γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως.

ΓΕΥΜΑ: Γεμιστά με φέτα, φρούτο