

Sheet1

| | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|-------------|--|---|--|---|---|--|---------|
| Πρωινό | 1 (180γρ) ρυζόγαλο | 2 ρυζοκοφρέτες και 1 φέτα τυρί του τοστ | 1 ποτήρι γάλα και 4 κ.σ δημητριακά | 1 (180γρ) ρυζόγαλο | 2 ρυζοκοφρέτες και 1 φέτα τυρί του τοστ | 1 ποτήρι γάλα και 4 κ.σ δημητριακά | |
| Δεκατιανό | 1 ποτήρι φυσικό χυμό -(1 πορτοκάλι και 1 γκρέιπφρουτ) | 1 φρούτο | 1 καρότο | 1 ποτήρι φυσικό χυμό -(1 πορτοκάλι και 1 γκρέιπφρουτ) | 1 φρούτο | 1 καρότο | |
| Μεσημεριανό | 1 μέτρια μερίδα πατατοσαλάτα με 3 παντζάρια 1 φρούτο (μήλο) | 120γρ κοτόπουλο ΧΩΡΙΣ ΠΕΤΣΑ, με 2 φλιτζ.τσαγιού σελινόριζα και 2 φρούτα (1μήλο και 1 πορτοκάλι) | 2 φλιτζάνια τσαγιού πρασόριζο με σαλάτα διαφόρων λαχανικών | 1 μέτρια μερίδα πατατοσαλάτα με 3 παντζάρια και 1 φρούτο (μήλο) | 120γρ κοτόπουλο ΧΩΡΙΣ ΠΕΤΣΑ, με 2 φλιτζ.τσαγιού σελινόριζα και 2 φρούτα (1μήλο και 1 πορτοκάλι) | 2 φλιτζάνια τσαγιού πρασόριζο με σαλάτα διαφόρων λαχανικών | |
| Απογευ/νο | 1 φρούτο | 1 μπάρα δημητριακών | 1 φρούτο | 1 φρούτο | 1 μπάρα δημητριακών | 1 φρούτο | |
| Βραδινό | 80γρ τόνο με σαλάτα και 2 φρυγανιές | 1 αυγό με άφθονη σαλάτα της επιλογής σας και 2 φρυγανιές | 1 μικρή πατάτα βραστή ή στον ατμό με λαχανικά (κρεμμύδι-ντομάτα-αγγούρι) | 80γρ τόνο με σαλάτα και 2 φρυγανιές | 1 αυγό με άφθονη σαλάτα της επιλογής σας και 2 φρυγανιές | 1 μικρή πατάτα βραστή ή στον ατμό με λαχανικά (κρεμμύδι-ντομάτα-αγγούρι) | |

FREE DAY