

ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΓΙΑ ΕΞΕΝΑ

| | <u>1^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>2^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>3^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>4^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>5^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>6^Η ΗΜΕΡΑ</u> | <u>7^Η ΗΜΕΡΑ</u> |
|------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| ΠΡΩΙ | 1 ποτήρι γάλα 1,5% με 1 τοστ (2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης, 1 φέτα κασέρι χαμηλό σε λιπαρά και 1 φέτα γαλοπούλα) | | | | | | |
| ΣΝΑΚ | 1 κουλούρι σουσαμένιο και 1 φρούτο ή 1 μπάρα δημητριακών και 1 φρούτο εποχής | | | | | | |
| ΜΕΣΗ ΜΕΡΙ | 1 μερίδα ψάρι ψητό 1 φέτα ψωμί ολικής 1 μερίδα σαλάτα | 1 μερίδα κοτόπουλο με μπάμιες και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης | 1 μερίδα φασολάκια άπαχο τυρί 1 φέτα ψωμί ολικής | Σπανακόρυζο 1 μερίδα τυρί άπαχο 4-5 ελιές | Ζυμαρικά ολικής άλεσης λίγη σάλτσα και παρμεζάνα 1 μερίδα σαλάτα | 1 μερίδα φακές 2-3 σαρδέλες ή αντζούγιες 1 μερίδα σαλάτα | 1 μερίδα κοτόπουλο λεμονάτο με λίγες πατάτες 1 μερίδα σαλάτα |
| ΣΝΑΚ | 1-2 φρούτα εποχής | | | | | | |
| ΒΡΑΔΥ | <u>Σάντουιτς:</u> <u>2 φέτες ψωμί ολικής</u> <u>1 φέτα κασέρι άπαχο</u> <u>1 φέτα γαλοπούλα με διάφορα λαχανικά</u> | <u>Σάντουιτς:</u> <u>2 φέτες ψωμί ολικής</u> <u>½ μερίδα κοτόπουλο με διάφορα λαχανικά</u> | <u>Σάντουιτς:</u> <u>2 φέτες ψωμί ολικής</u> <u>1 τόνο σε νερό και λαχανικά</u> | <u>1 σαλάτα τύπου σεφ χωρίς sauce με :</u> 1 αυγό βρασμένο, 1 φέτα κασέρι άπαχο, 1 φέτα γαλοπούλα 1 μερίδα σαλάτα 1 φέτα ψωμί ολικής | <u>Ντάκος:</u> 1 μέτριο παξιμάδι 1 μερίδα τυρί άπαχο, ψιλοκομμένη ντομάτα 1 μερίδα σαλάτα | <u>Σάντουιτς:</u> <u>2 φέτες ψωμί ολικής</u> <u>2 φέτες κασέρι</u> <u>1 μερίδα σαλάτα</u> | <u>Γιαούρτι 1-2%</u> <u>4-5 κουταλιές</u> <u>Δημητριακά ολικής άλεσης</u> <u>1 φρούτο</u> |