

Η ΔΙΑΙΤΑ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ				
1 ποτήρι χυμό ή γάλα & μπάρες δημητριακών	1 ποτήρι χυμό ή γάλα & 1 κουλούρι θεσ/κης	1 ποτήρι χυμό ή γάλα & κράκερ ή μπισκότα δημητριακών	1 ποτήρι χυμό ή γάλα & μπάρες δημητριακών	1 ποτήρι χυμό ή γάλα & 1 κουλούρι θεσ/κης
ΣΝΑΚ				
Φρούτα ή Χυμός	Ανάλατους ξηρούς καρπούς	Γιαούρτι	Φρούτα ή Χυμός	Ανάλατους ξηρούς καρπούς
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
1 τوست τυρί/γαλοπούλα & Σαλάτα ή χυμό	1 Αραβική Πίτα & Σαλάτα ή χυμό	1 τوست τυρί/γαλοπούλα & Σαλάτα ή χυμό	1 Αραβική Πίτα & Σαλάτα ή χυμό	1 τوست τυρί/γαλοπούλα & Σαλάτα ή χυμό
ΒΡΑΔΙΝΟ				
Όσπριο ή λαδερό & 1 φέτα ψωμί & 4 ελιές & τυρί	Ζυμαρικά ολικής αλέσεως & τυρί & σάλτσα ντομάτας & Σαλάτα εποχής	Ριζότο με λαχανικά & μανιτάρια & τυρί ή Πατατοσαλάτα	Κοτόπουλο ή ψάρι ή κρέας & Σαλάτα εποχής & ψωμί	Ομελέτα & Σαλάτα εποχής & ψωμί