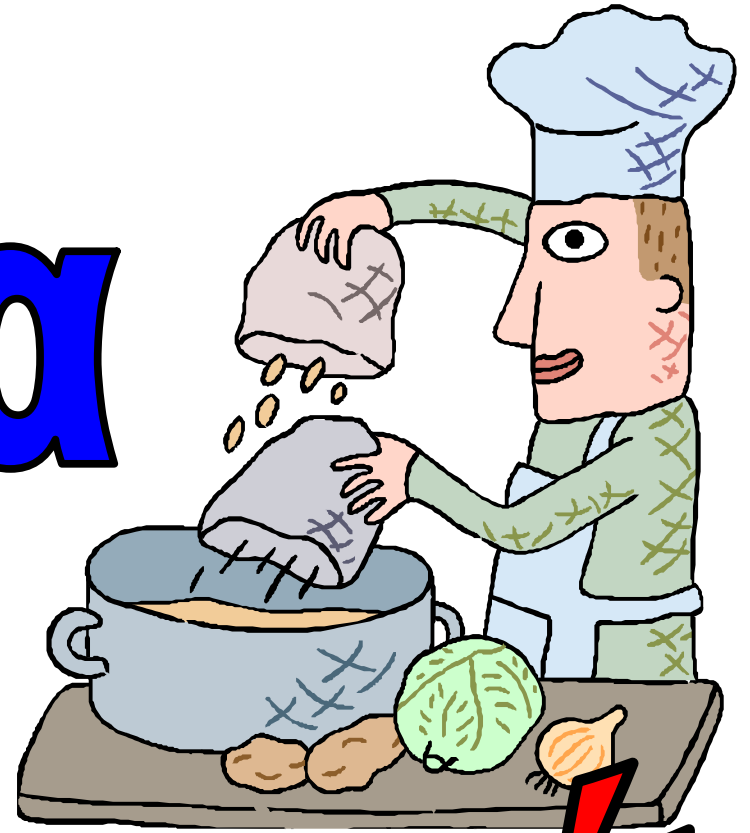
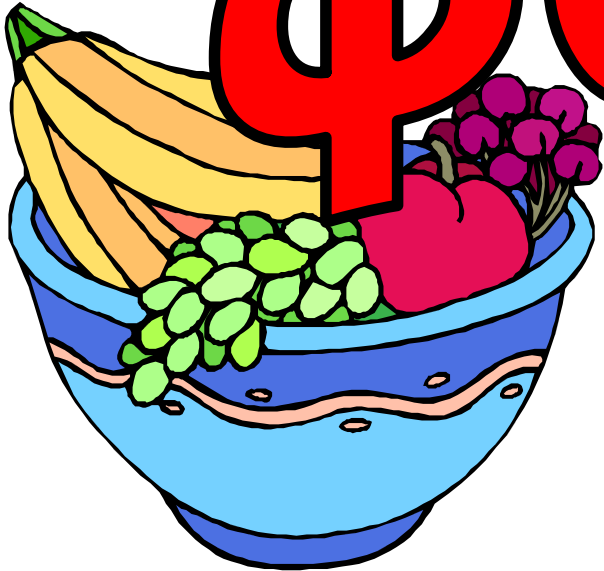


αίθουσα



φαγητού



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

Δευτέρα

Ζυμαρικό με κιμά
1 φέτα ψωμί
1 κουταλάκι τριμμένο τυρί
νωπή σαλάτα

Τρίτη

Κοτόπουλο με πιλάφι
νωπή σαλάτα (με ελαιόλαδο)
1 φέτα ψωμί

ή

Ψάρι (σχάρας ή βραστό δίχως ζωμό)
βραστή πατάτα
βραστά λαχανικά
1 φέτα ψωμί
καρυδόπιτα ή ραβανί

Τετάρτη

Λαδερό λαχανικό ή όσπριο
1 βραστό αυγό
50γραμμ. τυρί
1 φέτα ψωμί
1 μέτριο νωπό φρούτο εποχής

Πέμπτη

Μοσχάρι με πατάτες (πουρέ ή φούρνου ή τηγανητή)
νωπή σαλάτα (με ελαιόλαδο)
1 φέτα ψωμί

Παρασκευή

Λαδερό λαχανικό ή όσπριο
1 βραστό αυγό
50γραμμ. τυρί
1 φέτα ψωμί
1 μέτριο νωπό φρούτο εποχής

