

Διαιτολόγιο 2017 -2018

1^η Εβδομάδα

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Μπιζέλι με ντομάτα και χοιρινό Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψάρι στη σχάρα με βραστά καρότα και ρύζι βραστό Ψωμί Σαλάτα	Γιουβέτσι Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Κοτόπουλο σουβλάκι σε ξυλάκι και πατάτες Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψασόλια με τόνο Ψωμί Σαλάτα

2^η Εβδομάδα

Πατατοσαλάτα με κοτομπουκιές Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Μπιφτέκι χοιρινό με πουργούρι και λαχανικά βραστά Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψάρι με ρύζι Ψωμί Σαλάτα	Κοτόπουλο στη σχάρα με πατάτα πουρέ και λαχανικά βραστά Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψακές Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι
--	---	------------------------------------	---	---

3^η Εβδομάδα

Ψάρι με ρύζι Ψωμί Σαλάτα	Μακαρόνια βραστά με τρίμμα και κιμά μαγειρεμένο με ντομάτα Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ρολό με πατάτες Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψασολάκι με καρότο, πατάτα , κοτόπουλο με ντομάτα και ελαιόλαδο στην κατσαρόλα Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Λουβί με τόνο Ψωμί Σαλάτα
------------------------------------	--	---	--	-------------------------------------

4^η Εβδομάδα

Φιλέτο χοιρινό στην σχάρα Πιλάφι με ρύζι και μικτά λαχανικά Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψάρι με πιλάφι και ρύζι Ψωμί Σαλάτα	Κεφτέδες με πιλάφι ρύζι Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ραβιόλες με τρίμμα και κοτόπουλο βραστό Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι	Ψακές Ψωμί Σαλάτα Γιαούρτι
--	---	---	---	---