

## Οκτώβρης 2023

	2-6/10/2023	09-13/10/2023	16-20/10/2023	23-27/10/2023
<b>Δευτέρα</b>	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Λουβιά με τόνο και αγγουράκι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Ραβιόλες	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Φακές	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Λουβιά με τόνο και αγγουράκι
<b>Τρίτη</b>	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με γαλοπούλα <b>Γεύμα:</b> Κριθαράκι με κιμά και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με γαλοπούλα <b>Γεύμα:</b> Πουργούρι με ρολό κιμά και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με γαλοπούλα <b>Γεύμα:</b> Κριθαράκι με κιμά και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με γαλοπούλα <b>Γεύμα:</b> Πιλάφι πουργούρι με κοτομπουκιές και γιαούρτι
<b>Τετάρτη</b>	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με χαλούμι <b>Γεύμα:</b> Μπιζέλι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με χαλλούμι <b>Γεύμα:</b> Φασόλια	<b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά <b>Γεύμα:</b> Μπιζέλι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με χαλλούμι <b>Γεύμα:</b> Ρεβύθια
<b>Πέμπτη</b>	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με τυρί <b>Γεύμα:</b> Πιλάφι ρύζι με κοτόπουλο και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με τυρί <b>Γεύμα:</b> Πιλάφι ρύζι με κοτόπουλο και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με τυρί <b>Γεύμα:</b> Πιλάφι ρύζι με κοτόπουλο και γιαούρτι	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με τυρί <b>Γεύμα:</b> Πιλάφι ρύζι με κοτόπουλο και γιαούρτι
<b>Παρασκευή</b>	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Μακαρόνια με τρίμμα	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Μακαρόνια με κιμά	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Μακαρόνια με τρίμμα	<b>Πρόγευμα:</b> Ψωμί με μαρμελάδα <b>Γεύμα:</b> Μακαρόνια με κιμά

- Το πρόγευμα συνοδεύεται με γάλα και κακάο
- Το διαιτολόγιο καθημερινά συμπεριλαμβάνει φρούτο ή λαχανικό