

### Δεκαήμερο για παιδιά 6-16 ετών

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Χυμό πορτοκάλι Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές	1 φέτα πεπόνι	Φασολάκια μαγειρευτά με πατάτα Τυρί Ψωμί	1 γιαούρτι με μέλι	Κομμάτια πίτσα μαργαρίτα Στικς αγγούρι καρότο
Γάλα με δημητριακά ολικής – νιφάδες	1 αχλάδι/μήλο	Μακαρόνια (πέννες/βίδες) με σάλτσα ντομάτας (4 κ.σ) και τυρί τριμμένο Μαρούλι – πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Ομελέτα (φριτάτα) στο φούρνο με γάλα και τυρί Αγγούρι σαλάτα 1 φέτα ψωμί
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Μπανάνα	Μπισκότο ολικής ή Μουστοκούλουρο	Κοτόπουλο με μπάμιες Τυρί Ψωμί	Καρπούζι	Λαζάνια Μαρούλι-ντομάτα σαλάτα
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Μπανάνα	Ροδάκινο/νεκταρίνι	Ρεβίθια λεμονάτα με ρύζι Αγγούρι σαλάτα Τυρί	Ρυζόγαλο	Κεφτεδάκια στο φούρνο με με σαλάτα εποχής
Γάλα με δημητριακά ολικής – νιφάδες	Ροδάκινο/νεκταρίνι	Γλώσσα φιλέτο πανέ Πατάτες φούρνου (4 τμχ) Κολοκυθάκια	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σάντουιτς με τυρί και ντομάτα Γάλα
Γάλα Κέικ Ροδάκινο/νεκταρίνι	1 αχλάδι/μήλο	1 κομμάτι σπανακόπιτα Ντοματοσαλάτα	Καρπούζι	Μπουτάκια κοτόπουλου Καροτοσαλάτα
Χυμό πορτοκάλι Αυγό βραστό 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές	Μπανάνα	Γεμιστά με ρύζι και λαχανικά Πράσινη ανάμεικτη σαλάτα	1 μπάλα παγωτό Ροδάκινο/νεκταρίνι	Καλαμάκια χοιρινά Ντομάτοσαλάτα Πιτάκια ή ψωμί
Γάλα με δημητριακά ολικής – νιφάδες	Μουστοκούλουρο	Μπριάμ Τυρί 1 φέτα ψωμί	Καρπούζι	Κοτομπουκιές με γιαούρτι και φρυγανιά Χωριάτικη σαλάτα
Γάλα Ψωμί με μαργαρίνη και μέλι Ροδάκινο	1 αχλάδι/μήλο	Ρολό κιμά ή μπιφτέκια Βραστά λαχανικά (αρακά, καρότο, φασολάκια)	Πεπόνι Γιαούρτι με μέλι	Ψαροκροκέτες στο φούρνο Ντομάτα-αγγούρι-καρότο
Γάλα Κέικ Ροδάκινο/νεκταρίνι	Μπανάνα	Φακές Ντοματοσαλάτα Ψωμί	Παγωτό Κεράσια	Αυγά μάτι ή βραστά Πατάτες τηγανιτές Αγγούρι

## Δεκαήμερο για Ηλικιωμένους

Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό
Ζεστά δημητριακά (χυλός βρώμη με γάλα και νερό) με μέλι και κανέλα 1 ροδάκινο	Ξηρούς καρπούς Μήλο	Ψάρι φιλέτο στο φούρνο Ρύζι μπασμάτι Βραστά ανάμεικτα λαχανικά	Καρπούζι	Χωριάτικη σαλάτα Ψωμί ή ντάκο με ελιές, φέτα, ρίγανη, ντομάτα και φέτα
Αυγό βραστό Ψωμί Φρούτο	Ροδάκινο	Γεμιστά με ρύζι και λαχανικά Τυρί Πράσινη σαλάτα	1 γιαούρτι με καρύδια και πεπόνι	Κοτόπουλο ψητό Ντομάτα-αγγούρι σαλάτα
Ψωμί με ταχίни και μέλι Δαμάσκηνα	Μπισκότο βρώμης Ροδάκινο	Μελιτζάνες παπουτσάκια με τυρί τριμμένο αντί για μπεσαμέλ Ψωμί	Καρπούζι	1 μπολ ντοματόσουπα με αρακά, σέλερι, καρότο και ζυμαρικό (ζεστή ή κρύα) Τυρί, Ψωμί
Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Ροδάκινο	Μπανάνα	Γίγαντες στο φούρνο Τυρί Ψωμί	Ρυζόγαλο Μήλο	Αυγά καγιανά με ντομάτα και κρεμμύδι Κολοκυθάκια Ψωμί
Αυγό βραστό Ψωμί Ροδάκινο	Κεράσια Ξηρούς καρπούς	Μπιφτέκια με πατάτες στο φούρνο Χόρτα και κολοκυθάκια	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σαντουιτσάκια με τυρί, μαρούλι και ντομάτα
Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Μπανάνα	Κεράσια	Ψαρόσουπα Βραστά λαχανικά	Γιαούρτι με μέλι Πεπόνι	Σπανακόπιτα Ντοματοσαλάτα
Ψωμί ,τυρί, κανέλα και μέλι 1 ροδάκινο	Μπανάνα	Μαυρομάτικα ή φακές Κολοκυθάκια με ντομάτα	Γιαούρτι Πεπόνι	Καλαμάκια κοτόπουλο Πράσινη σαλάτα
Ψωμί με ταχίни και μέλι Δαμάσκηνα	Καρπούζι	Γιουβέτσι με κοτόπουλο (κοτόπουλο, σάλτσα ντομάτας, κριθαράκι) Τυρί Χόρτα	Ρυζόγαλο Ροδάκινο	Μπιφτέκια λαχανικών Ντοματοσαλάτα
Γάλα ή γιαούρτι με μούσλι Μπανάνα	Ροδάκινο	Αγκινάρες αλά πολιτά Τυρί 1 φέτα ψωμί	Καρπούζι	Κοτοσαλάτα με σος γιαούρτι και κρουτόν ή παξιμαδάκι
Ψωμί με ανθότυρο, κανέλα και	Κεράσια	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί	Γιαούρτι με καρύδια	Ομελέτα φριτάτα με λαχανικά

μέλι 1 ροδάκινο		τριμμένο Πράσινη ανάμεικτη σαλάτα	και μέλι	Ψωμί
--------------------	--	--------------------------------------	----------	------

