

Όνομ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

πρωινό

γδιάμεσο

μεσημεριανό

πογευματινό

βραδινό

ρο ύπ

αρατι

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ Ή
Ή ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ
ΠΛΑΚΙ ΣΤΟ
ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΟΣΠΡΙΟ ΚΑΙ ΨΩΜΙ
ΚΑΙ ΕΞΤΡΑ
ΟΜΕΛΕΤΑ Ή
ΦΕΤΑ ΤΥΡΙ (ΓΙΑ
ΝΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ
ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ
ΠΡΩΤΕΙΝΗ)

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΚΑΙ
ΡΥΖΙ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ
ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ
ΑΠΟ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΜΕ ΠΟΥΡΕ
ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΟΜΕΛΕΤΑ
ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΚΑΛΑΜΑΚΙΑ ΜΕ
ΠΙΤΕΣ ΑΛΑΔΩΤΕΣ
ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ
ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΣΝΙΤΣΕΛ ΨΗΤΟ
ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
ΨΗΤΟ ΚΑΙ ΡΥΖΙ
ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΕΠΟΧΗΣ

ΠΙΤΣΑ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΤΟΥ
ΚΑΙΣΑΡΑ Ή
ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ
ΠΑΤΑΤΕΣ
ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ catering ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ. Η ΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΗΜΕΡΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΑ. ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΘΑ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΑ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΕΞΤΡΑ ΨΩΜΙ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΥΨΗ ΤΩΝ ΘΕΡΜΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ.

TIP

TIP

TIP

TIP

Ειρήνη Μπαμπαρούση, PhD

Κλινική Διαιτολόγος – Αθλητική Διατροφολόγος,
Επιστημονική Συνεργάτης Σ.Ε.Γ.Α.Σ
Ποντοηρακλείας 6, 11527, Αθήνα
2107470162, 6946 882655