

Ενδεικτικό μενού εβδομάδας, βασισμένο στην μεσογειακή κουζίνα.

1η μέρα

Μεσημεριανό: спаγγέτι με κιμά και κεφαλοτύρι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: μπισκοτολούκουμο

Βραδινό: ομελέτα φούρνου με κομμάτια λουκάνικο, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

2η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μερέντα, μέλι

Μεσημεριανό: κοτόπουλο με κριθαράκι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: κασερόψωμο

Βραδινό: αρακάς με πατάτες, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

3η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, κουλούρι, βούτυρο, μέλι, αυγό βραστό, τυρί

Μεσημεριανό: μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: χαλβάς

Βραδινό: γεμιστά λαδερά, τζατζίκι, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

4η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, δημητριακά, τυρί, γαλοπούλα

Μεσημεριανό: μπακαλιάρος πανέ με πατάτες φούρνου, σκορδαλιά, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: γιαούρτι με μέλι

Βραδινό: πίτσα, χυμός, φρούτο

5η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, δημητριακά, βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι

Μεσημεριανό: μπιφτέκι κοτόπουλου με ρύζι, φέτα, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: κρέμα

Βραδινό: πένες ναπολιτέν, κεφαλοτύρι, σαλάτα, φρούτο

6η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μερέντα, μέλι

Μεσημεριανό: σουτζουκάκια με πουρέ πατάτας, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: ζελέ

Βραδινό: φακές, ελιές, ταραμοσαλάτα, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο

7η μέρα

Πρωινό: γάλα, τσάι, ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι, αυγό βραστό, τυρί

Μεσημεριανό: κοτομπουκιές σνίτσελ με κουσκούς, σαλάτα, φρούτο

Απογευματινό: μπανάνα

Βραδινό: φασολάδα, ταραμάς, ελιές, φέτα τυρί, σαλάτα, φρούτο