

## ΔΙΑΙΤΑ ΑΝΑΛΟΣ ΑΓΛΥΚΟΣ

- ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα άπαχο 1 φλυντζάνι 240 γρ.ΑΓΛΥΚΟ  
Φρυγανιές 2 μικρές  
.
- ΠΡΟΓΕΥΜΑ: ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ-ΨΩΜΙ
- ΓΕΥΜΑ: ΜΠΙΦΤΕΚΙ- - μοσχάρι βραστό ή ψητό  
Πουρέ ή ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές  
Καρότα βραστά ή κολοκυθάκια - ΣΑΛΑΤΑ  
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας  
φρούτο  
Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )
- ΔΕΙΠΝΟ: ΜΠΙΦΤΕΚΙ ή μοσχάρι βραστό ή ψητό  
Πουρέ ή ζυμαρικά άσπρα ή πατάτες βραστές  
Καρότα βραστά ή κολοκυθάκια –ΣΑΛΑΤΑ  
Ελαιόλαδο 1 κουτ. σούπας  
Φρούτο  
Ψωμί 2 λεπτές φέτες ( 60 γρ. )
- ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ: Γιαούρτη αγελάδος 1κες.