

## ΔΙΑΙΤΑ ΧΩΡΙΣ ΩΜΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

<u>ΠΡΩΙΝΟ:</u>	Γάλα 1 φλυντζάνι ( 240 γρ. ) Φρυγανιές 2 μικρές
<u>ΠΡΟΓΕΥΜΑ:</u>	Κρέμα
<u>ΓΕΥΜΑ:</u>	Κοτόπουλο ψητό ή μοσχάρι ή ψάρι ή μπιφτέκι Ζυμαρικά ή ρύζι ή πιλάφι ή πατάτες Κομπόστα Ψωμί ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ
<u>ΑΠΟΓΕΥΜΑ:</u>	Κρέμα
<u>ΔΕΙΠΝΟ:</u>	Κοτόπουλο ψητό ή μοσχάρι ή ψάρι ή μπιφτέκι Ζυμαρικά ή ρύζι ή πιλάφι ή πατάτες Κομπόστα Ψωμί ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΒΡΑΣΜΕΝΑ
<u>ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ:</u>	Γιαούρτι πλήρες Φρυγανιές 2 μικρές