

## ΔΙΑΙΤΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΛΚΩΔΟΥΣ ΚΟΛΙΤΙΔΟΣ

### ΠΡΩΙΝΟ:

Τσάι ή γάλα αποβουτυρωμένο 1 φλυντζάνι  
Φρυγανιές 2 μικρές  
Μαρμελάδα

### ΠΡΟΓΕΥΜΑ:

Ζελέ ή κομπόστα

### ΓΕΥΜΑ:

Κοτόπουλο στήθος ή ψάρι ή μοσχάρι βραστό  
Ζυμαρικά άσπρα ή σούπα άπαχη ή πατάτες βραστές ή ψητές  
χωρίς λιπαρά  
Φρυγανιές  
Κομπόστα

### ΔΕΙΠΝΟ:

Κοτόπουλο στήθος ή ψάρι ή μοσχάρι βραστό  
Ζυμαρικά άσπρα ή σούπα άπαχη  
Φρυγανιές  
Κομπόστα