

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΑΛΤΙΝΟΥ**  
**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**  
**ΤΜΗΜΑ Γ2**  
**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021**

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>ΤΡΙΤΗ</u>
1 κούρα γάλα με 100g φρούτα Σηπταρικών	240ml γάλα και 30 gr. Σηπταρικών
2 ριζοκοφρέτες	
1 καρπούζι	
1 τoστ	
120 gr. σαλάτα 120 gr. πατάτες φαρίνας σαλάτα με 2 κ.γ λάδι.	120 gr. ελιτσές κατόμαρο ψωμί σαλάτα 2 κ.γ λάδι 1 φέτα ψωμί σάντουιτς
1 μικρή λιαχνάδα	
4 λιαχνάκια	
20 gr. αβγά και και 120ml φυσικό χυμό	
1 τoστ	90 gr. ελιτσές κατόμαρο ψωμί
* Σαλάτα με 2 κ.γ λάδι	σαλάτα με 2 κ.γ λάδι 1 φέτα ψωμί σάντουιτς

ΤΣΑΡΤΗ

1 μπόρα σφιηριανά

~ ~ ~

940 γρ βιολιόκορυφο  
1 φέτα φρυιό ολικής  
30 γρ τυρί χαμηλό  
σε λιπαρά

~ ~ ~

2 καφέτια πίτσα  
σαλάτα με 2 κγ  
λάδι

ΠΕΜΠΤΗ

940 ml γάλα  
30 γρ σφιηριανά

~ ~ ~

Κοτόσουπα  
120 γρ. βουβό κολοπαλάκι  
940 γρ. βούτυρο  
σαλάτα ...  
1 φέτα φρυιό

~ ~ ~

1 αυγό βραστό  
σαλάτα ...  
1 φέτα φρυιό ολικής

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1 κούρα γάλα  
1 κούρα Σοκολάτα  
7 πιακιά

→ ΑΣΚΑΤΙΑΝΟ ~ ~

240 γρ φακές  
Σοκολάτα  
30 γρ τυρί χαλάρια  
65 λιπαρά  
1 φέτα κρεμμύδι

~ ~

1 τσάι  
Σοκολάτα

ΣΑΒΒΑΤΟ

240ml γάλα  
30γρ Σολινόρι

40 γρ. κοχλίδι  
120 γρ κρεμμύδι  
Σολινόρι

~ ~

120 γρ κοχλίδι  
120 γρ κρεμμύδι  
Σοκολάτα

~ ~

ΚΥΡΣΑΚΗ

240 ml γάλα

30 ml Σημπεριανά

1 αχλάδι ή

2 βανταίνια

120 γρ. ψηριζόλα φρενί

Σαλάτα ...

1 φέτα φρενί ολικής

60 γρ. βουκόλα

ή

2 βελοβακάρουα

90 γρ. ψηριζόλα φρενί

Σαλάτα ...

1 φέτα φρενί ολικής