Όλα τα γεύματα συνοδεύονται από ψωμί και φρούτο εποχής. Τα φρούτα εποχής (μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ακτινίδιο, μανταρίνια κλπ) πρέπει να εναλλάσσονται, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, διαφορετικό μεσημέρι/ βράδυ.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΝΙΚΟ			
		ΓΕΥΜΑ	**ΔΕΙΠΝΟ**
ΔΕΥΤΕΡΑ		Αρακάς Λαδερός με Καρότο & Πατάτες, Τυρόπιτα, Ψωμί , Φρούτο	Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο Ψητό, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΤΡΙΤΗ		Μοσχάρι Κοκκινιστό, Πουρέ Πατάτας, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Μακαρόνια με σάλτσα Μπολονέζ, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ		Γίγαντες Φούρνου, Φέτα, Ψωμί, Φρούτο	Κοτόπουλο Φιλέτο Λεμονάτο, Ρύζι Σαφράν, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΠΕΜΠΤΗ		Χοιρινό Λεμονάτο, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Μπιφτέκια Γαλοπούλας με Πέννες, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		Φακές Σούπα, Κασέρι, Ψωμί, Φρούτο	Μοσχαρίσια Μπιφτέκια Σχάρας, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΣΑΒΒΑΤΟ		Γιουβαρλάκια με Πατάτες και Καρότα, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο, Πιλάφι, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΚΥΡΙΑΚΗ		Γαλοπούλα Ψητή Σάλτσα Πορτοκάλι, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Γλυκό	Κρέπες Φλωρεντίν με Σπανάκι & Τυρί, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΕΝΙΚΟ			
		ΓΕΥΜΑ	**ΔΕΙΠΝΟ**
ΔΕΥΤΕΡΑ		Σπανακόρυζο, Κοτόπιτα, Ψωμί , Φρούτο	Σουτζουκάκια Σμυρνέικα, Πιλάφι, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί , Φρούτο
ΤΡΙΤΗ		Μοσχάρι Κοκκινιστό, Κριθαράκι Γιουβέτσι ολικής, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Ψαρόσουπα, Βραστά λαχανικά εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ		Ρεβίθια, Τυρί Κασέρι, Ψωμί, Φρούτο	Κοτόπουλο Μπιφτέκι, Ριζότο με Λαχανικά, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΠΕΜΠΤΗ		Χοιρινό Λεμονάτο, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Πένες Ογκρατέν, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Κομπόστα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		Φασολάδα, Φέτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Κεφτεδάκια με Σάλτσα Ντομάτας, Πουρές Πατάτας, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΣΑΒΒΑΤΟ		Παστίτσιο, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο	Μπιφτέκια Γαλοπούλας, Πατατες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Φρούτο
ΚΥΡΙΑΚΗ		Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο Ψητό με πατάτες, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί, Γλυκό	Χοιρινά Μπριζολάκια, Πουρές Καρότου, Σαλάτα εποχής, Ψωμί, Φρούτο