

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023**Τρίτη 3.1.23**

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-βούτυρο-μέλι
φακές-αυγό-ελιές
κράκερ ολικής

Τετάρτη 4.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τσουρέκι-φρούτο
κριθαράκι με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 5.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
κοτόσουπα
φρούτο

Δευτέρα 9.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
μακαρόνια με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 10.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
κράκερ ολικής

Τετάρτη 11.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμι-αυγό-ντομάτα-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 12.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μουστοκούλουρο-φρούτο
μπιφτέκι-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 13.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
κράκερ σίκαλης

Δευτέρα 16.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
βίδες με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 17.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
φαρόσουπα
φρούτο

Τετάρτη 18.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τυρόπιτα-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 19.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κέικ καρότου-φρούτο
γαλοπούλα ρολό-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 20.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
μπισκότο ολικής

Δευτέρα 23.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
αρακάς με πατάτες-φέτα
φρούτο

Τρίτη 24.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κέικ-φρούτο
σουτζουκάκια-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 25.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 26.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
φαρόσουπα
κράκερ σίκαλης

Παρασκευή 27.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τσουρέκι-φρούτο
λαχανόρυζο-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 30.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 31.1.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μάφιν αλμυρό-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά