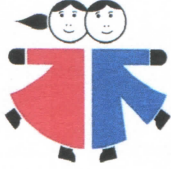


**ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.**



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ**





Ο Σεπτέμβριος είναι ο μήνας του τρύγου των σταφυλιών και της παραγωγής του κρασιού.

Αριθ. Πρωτ: 27503 Κ. Χαλάνδρι, 5.8..2021

Δευτέρα 30.8.21

Πρωινό : ψωμί-φιλαδέλφεια-φρούτο
Μεσημεριανό : κριθαράκι με σάλτσα- τυρί-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 31.8.21

Πρωινό : μουστοκούλουρο-φρούτο
Μεσημεριανό : ψαροκροκέτες-βραστά λαχανικά
Απογευματινό : φρούτο

Τετάρτη 1.9.21

Πρωινό : τυρόπιτα-φρούτο
Μεσημεριανό : φακές-αυγό-ελιές
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Πέμπτη 2.9.21

Πρωινό : γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
Μεσημεριανό : μακαρόνια με κιμά-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Παρασκευή 3.9.21

Πρωινό : κέικ ταχίνι-φρούτο
Μεσημεριανό : ρύζι-γιαούρτι-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 6.9.21

Πρωινό : γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
Μεσημεριανό : μακαρόνια με σάλτσα- τυρί-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 7.9.21

Πρωινό : κρέμα βανίλια-φρούτο
Μεσημεριανό : γαλοπούλα-πατάτες-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Τετάρτη 8.9.21

- Πρωινό : μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
Μεσημεριανό : φασολάκια με πατάτες-φέτα
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Πέμπτη 9.9.21

- Πρωινό : ψωμί-ταχίни-φρούτο
Μεσημεριανό : κρέας κοκκινιστό-ρύζι-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Παρασκευή 10.9.21

- Πρωινό : κουλούρι-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό : φακές-αυγό-ελιές
Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 13.9.21

- Πρωινό : γιαούρτι-μέλι-φρούτο
Μεσημεριανό : σουβλάκι κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 14.9.21

- Πρωινό : κουλούρι-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό : ψαρόσουπα
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Τετάρτη 15.9.21

- Πρωινό : γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
Μεσημεριανό : φασολάδα-αυγό-ελιές
Απογευματινό : μπισκότο ολικής

Πέμπτη 16.9.21

- Πρωινό : κέικ βανίλιας-φρούτο
Μεσημεριανό : σουτζουκάκια-πουρές-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Παρασκευή 17.9.21

- Πρωινό : τoστ-φρούτο
Μεσημεριανό : πατάτες ραγού-φέτα
Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 20.9.21

- Πρωινό : γιαούρτι-δημητριακά-φρούτο
Μεσημεριανό : μακαρόνια με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο



Τρίτη 21.9.21

Πρωινό : κέικ καρότου-φρούτο
Μεσημεριανό : κοτόσουπα αυγολέμονο
Απογευματινό : φρούτο

Τετάρτη 22.9.21

Πρωινό : τυροπιτάκια-φρούτο
Μεσημεριανό : φασολάδα-αυγό-ελιές
Απογευματινό : φρούτο

Πέμπτη 23.9.21

Πρωινό : γιαούρτι-μέλι-φρούτο
Μεσημεριανό : γιουβαρλάκια-φέτα-σαλάτα
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Παρασκευή 24.9.21

Πρωινό : ελιόψωμο-φρούτο
Μεσημεριανό : αρακάς με πατάτες-φέτα
Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 27.9.21

Πρωινό : κουλούρι-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό : βίδες με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 28.9.21

Πρωινό : μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
Μεσημεριανό : κοτόσουπα
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Τετάρτη 29.9.21

Πρωινό : κρέμα-φρούτο
Μεσημεριανό : σουτζουκάκια-πουρές-σαλάτα
Απογευματινό : φρούτο

Πέμπτη 30.9.21

Πρωινό : γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
Μεσημεριανό : ψάρι-σαλάτα
Απογευματινό : κράκερ ολικής

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Αννα Ελευθερίου



Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά