



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 2.2.26

Π- Μ1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Φακές , αβγό βραστό, ελιές, / κρεατόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι και νιφάδες βρώμης, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Φάκες , αβγό βραστό, ελιές.

Απογευματινό: Ρυζο - γκοφρέτα / Bio.

ΤΡΙΤΗ 3.2.26

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής με τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 4.2.26

Π- Μ1 : Γάλα 10% με τραχανά, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Κοτόπουλο με πλάφι, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5: Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο με πλάφι και ανάμεικτα λαχανικά, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 5.2.26

Π- Μ1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Μπιφτέκι με πατάτες / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

Π-Μ2,3,4,5: Ομελέτα λαχανικών, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 Ρολό μοσχάρι με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6.2.26

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Λαχανόρυζο, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Λαχανόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 9.2.26

Π- M1 : Χυλός με γάλα 10% και βρώμη, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Φασολάδα, ελιές, φέτα, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αβγό βραστό, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 10.2.26

Π- M1 : Γάλα 10% με τραχανά, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής βρώμη και καρότο , φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο .

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 11.2.26

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, τυρί ημίσκληρο, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Γιουβαρλάκια / κρεατόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα λάχανο - καρότο.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 12.2.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, ψωμί, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.2.26

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Αρακάς με πατάτες, φέτα.

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 16.2.26

Π- M1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο/ κοτόσουπα με κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 17.2.26

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ρολό γαλοπούλας με ρύζι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής με άρωμα λεμόνι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ρολό γαλοπούλας με ανάμεικτα λαχανικά και ρύζι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 18.2.26

Π-M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο και βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με πεπονάκι.

Π- M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, νιφάδες βρώμης, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Βίδες ολικής με κιμά, τυρί, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 19.2.26

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Κολοκυθοτυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20.2.26

Π- M1 : Γάλα 10% με τραχανά, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Φασολάκια με πατάτες , φέτα / χορτόσουπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φασολάκια με πατάτες, φέτα.

Απογευματινό: Ρυζογκοφρέτα ολικής.



ΤΡΙΤΗ 24.2.26

Π- M1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο/ κοτόσουπα με κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 :Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής , φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΕΤΑΡΤΗ 25.2.26

Π-M1 : Χυλός με γάλα 10% και τραχανά, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο με πατάτες / κοτόσουπα με φιδέ.

Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίνι με μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φιλέτο κοτόπουλο με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 26.2.2026

Π - M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, φρούτο.

M- M2,3,4,5: Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27.2.2026

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

M-M1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, βρώμη, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι , σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Κράκερ ολικής .

- Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για τη διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Στην Μονάδα 2,3,4,5 το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης.
- Στην Μονάδα 1 δεν χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη, (Μ2,3,4,5) χρησιμοποιείται η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα αλάτι / ζάχαρη.
- Τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο. Τα κατεψυγμένα προϊόντα είναι: το ψάρι, ο αρακάς, και τα φασολάκια.
- Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Οι Παιδιάτροι

Σπαθή Ευσταθία- Ευαγγελία

Λαϊνά Ιωάννα & Γαλανού Σοφία

