

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2022

Αριθ.Πρωτ. 27514

Κ. Χαλάνδρι, 28.12.21



Δευτέρα 3.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
φακές-αυγό-ελιές
κράκερ ολικής

Τρίτη 4.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κέικ λαχανικών-φρούτο
κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα
κράκερ σίκαλης

Τετάρτη 5.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-φρούτο
ψάρι-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Παρασκευή 7.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
μακαρόνια με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 10.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-αυγό-ντομάτα-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Τρίτη 11.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
κράκερ ολικής

Τετάρτη 12.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 13.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μουστοκούλουρο-φρούτο
μπιφτέκι-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 14.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
ψαροκροκέτες-σαλάτα βραστή
φρούτο

Δευτέρα 17.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
βίδες με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 18.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κέικ καρότου -φρούτο
γαλοπούλα ρολό-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 19.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τυρόπιτα-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ σίκαλης

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη
Άννα Ελευθερίου

Πέμπτη 20.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
ψαρόσουπα
μπισκότο ολικής

Παρασκευή 21.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
αρακάς με πατάτες-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 24.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-αυγό-ντομάτα-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Τρίτη 25.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κέικ-φρούτο
σουτζουκάκια-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 26.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 27.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 28.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τσουρέκι-φρούτο
λαχανόρυζο-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 31.1.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-μαρμελάδα-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο



Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά