

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 2023**Τετάρτη 1.3.23**

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

Πέμπτη 2.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Παρασκευή 3.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τυρόπιτα-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Δευτέρα 6.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μουστοκούλουρο-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
φρούτο

Τρίτη 7.3.23

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

Τετάρτη 8.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
αρακάς-πατάτες-φέτα
φρούτο

Πέμπτη 9.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Παρασκευή 10.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Δευτέρα 13.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
φρούτο

Τρίτη 14.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ελιόψωμο-φρούτο
ψαροκροκέτες-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 15.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 16.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
τας κεμπάπ-πουρές-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 17.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
βίδες με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 20.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μουστοκούλουρο-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Τρίτη 21.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-φρούτο
γιουβαλάκια-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 22.3.23

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

Πέμπτη 23.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
γαλοπούλα ρολό-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 24.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κέικ καρότου-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Δευτέρα 27.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
φασολάκια με πατάτες-τυρί
κράκερ ολικής

Τρίτη 28.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μάφιν αλμυρό-φρούτο
κοτόσουπα
φρούτο

Τετάρτη 29.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-φιλαδέλφεια-φρούτο
μακαρόνια με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Πέμπτη 30.3.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
μοσχάρι κοκκινιστό-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 31.3.23

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

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Αννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά