

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023**Τετάρτη 1.11.23**

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τυρόπιτα-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ ολικής

Πέμπτη 2.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
γιουβεράκια-φέτα
φρούτο

Παρασκευή 3.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-τυρί-φρούτο
πατάτες φούρνου-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 6.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
ρεβύθια-ελιές
κράκερ ολικής

Τρίτη 7.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-ταχίνι-φρούτο
ψάρι-σαλάτα βραστά λαχανικά
φρούτο

Τετάρτη 8.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-βούτυρο-μέλι-φρούτο
κριθαράκι με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Πέμπτη 9.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
κοκκινιστό μοσχάρι-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 10.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-τυρί-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ ολικής

Δευτέρα 13.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μπριός-φιλαδέλφεια
βίδες με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 14.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μάφιν με βρώμη και καρότο-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
φρούτο

Τετάρτη 15.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
φρούτο

Πέμπτη 16.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
σουτζουκάκια-πουρέ-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 17.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τοστ-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Δευτέρα 20.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μουστοκούλουρο-φρούτο
φασολάδα-ελιές
κράκερ ολικής

Τρίτη 21.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-ντομάτα-αυγό-φρούτο
μακαρόνια με κιμά-τυρί-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Τετάρτη 22.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τσουρέκι-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ ολικής

Πέμπτη 23.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
κοτόπουλο με χυλοπίτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 24.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
αρακάς με πατάτες-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 27.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ελιόψωμο-φρούτο
κρεατόσουπα με κους-κους
φρούτο

Τρίτη 28.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

αλμυρό κέικ-φρούτο
σνίτσελ γαλοπούλας-ρύζι-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Τετάρτη 29.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-μαρμελάδα-βούτυρο-φρούτο
φασολάκια με πατάτες-φέτα
φρούτο

Πέμπτη 30.11.23

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί με ταχίνι-φρούτο
κεφτεδάκια-ρύζι-σαλάτα πράσινη
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά