

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2024

Αριθ.Πρωτ. 27570

Κ. Χαλάνδρι, 29.12.23



Τρίτη 2.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-ταχίνι-φρούτο
κριθάρaki με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 3.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
φακές-ελιές-αυγό
κράκερ ολικής

Πέμπτη 4.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τσουρέκι-φρούτο
κεφτεδάκια-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 5.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
κοτόσουπα
φρούτο

Δευτέρα 8.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
μακαρόνια με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 9.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
κράκερ ολικής

Τετάρτη 10.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-αυγό-ντομάτα-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 11.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
μπιφτέκι-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 12.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μουςτοκούλουρο-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
κράκερ ολικής

Δευτέρα 15.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
βίδες με κιμά-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 16.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τοστ-φρούτο
φαρόσουπα
φρούτο

Τετάρτη 17.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τυρόπιτα-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 18.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ελιόψωμο-φρούτο
γαλοπούλα ρολό-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 19.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
μπισκότο ολικής

Δευτέρα 22.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
αρακάς με πατάτες-φέτα
φρούτο

Τρίτη 23.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κέικ-φρούτο
σουτζουκάκια-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 24.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 25.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ σίκαλης

Παρασκευή 26.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τσουρέκι-φρούτο
λαχανόρυζο-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 29.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 30.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κέικ-φρούτο
γιουβαρλάκια-φέτα
φρούτο

Τετάρτη 31.1.24

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μάφιν αλμυρό-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά