



Έντυπο διαιτολογίου  
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2025

Αρ. Πρωτ. 27591

*Καλή χρονιά!*  
**2025**  
*Ευτυχισμένο το Νέο Έτος*

ΠΕΜΠΤΗ 2.1.25

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

Μ-Μ1 : Κριθαράκι με τυρί, βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με φιδέ.

Π- Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 2%, μέλι, ποικιλία φρούτων

Μ- Μ2,3,4,5 :Κριθαράκι ολικής με σάλτσα ντομάτας, τυρί, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3.1.25

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

Μ- Μ1 : Φακές με βραστά λαχανικά, φέτα, ελιές / κοτόσουπα με ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ 7.1.25

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

Μ-Μ1 : Πένες με σάλτσα ντομάτα- λαχανικά βραστά, τυρί / κοτόσουπα με ρυζάκι.

Π- Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.

Μ- Μ2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα ντομάτα, τυρί, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : φρούτο.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 8.1.25

Π-Μ1 : Γιαούρτι 10% με μέλι, ποικιλία φρούτων.

Μ- Μ1 : Μπιφτέκι γαλοπούλας με πιλάφι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π- Μ2,3,4,5 : Γιαούρτι 2% με μέλι, ποικιλία φρούτων.

Μ- Μ2,3,4,5 : Ρολό γαλοπούλα με πιλάφι, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό : φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ 9.1.25

Π- Μ1 : Κρέμα βανίλια σπιτική άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Φασολάκια με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κρέμα βανίλια σπιτική, ποικιλία φρούτων

Μ- Μ2,3,4,5 : Φασολάκια με πατάτες, φέτα.

Απογευματινό : φρούτο / κράκερ ολικής

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10.1.25

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

Μ-Μ1: Ρεβίθια με ρύζι, λαχανικά / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ2,3,4,5 : Ρεβίθια με ρύζι, τυρί, ελιές.

Απογευματινό: κράκερ ολικής .

#### ΔΕΥΤΕΡΑ 13.1.25

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

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με πεπονάκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό: φρούτο.

#### ΤΡΙΤΗ 14.1.25 (κοπή Βασιλόπιτας)

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

M-M1 : Ψάρι με βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Βασιλόπιτα, ποικιλία φρούτων.

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: Κριτσίνια καρότου.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 15.1.25

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

M-M1 :Κοτόπουλο με πατάτες, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής με ταχίνι και μέλι, ποικιλία φρούτων.

M- M2,3,4,5:Κοτόσουπα αβγολέμονο, ρύζι, βραστά λαχανικά.

Απογευματινό: φρούτο.

#### ΠΕΜΠΤΗ 16.1.25

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Λαχανόρυζο, φέτα / κοτόσουπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5: Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

M- M2,3,4,5 Λαχανόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Μπάρα δημητριακών.

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.1.25

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

M-M1 : Φιογκάκια με κιμά, τυρί και λαχανικά βραστά / κρεατόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 2%, μέλι, ποικιλία φρούτων.

**M- M2,3,4,5 : Πένες ολικής, με κιμά, τυρί, σαλάτα λάχανο καρότο**

**Απογευματινό: φρούτο.**

#### ΔΕΥΤΕΡΑ 20.1.25

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

**M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με κριθαράκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.**

**Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες.**

#### ΤΡΙΤΗ 21.1.25

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

**M-M1 : Αρακάς με πατάτες / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.**

**Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 2% με μέλι, ποικιλία φρούτων.**

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

**Απογευματινό : φρούτο.**

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 22.1.25

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

**M-M1: Ψάρι και λαχανικά / ψαρόσουπα με αστράκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα σπιτική με τέσσερα τυριά, ποικιλία φρούτων.**

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

**Απογευματινό: φρούτο.**

#### ΠΕΜΠΤΗ 23.1.25

**Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.**

**M-M1 : Κοτόπουλο με ζυμαρικό και λαχανικά / κοτόσουπα με πεπονάκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.**

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

**Απογευματινό: φρούτο.**

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24.1.25

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

**M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με αστράκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ντομάτα, ημίσκληρο τυρί, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι με σάλτσα, σαλάτα εποχής.**

**Απογευματινό : Ρυζο -γκοφρέτες.**

#### ΔΕΥΤΕΡΑ 27.1.24

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

**M-M1 : Φασολάδα με βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με λαχανικά και προσθήκη κριθαράκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, τυρί, ψωμί.**

**Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες .**

#### ΤΡΙΤΗ 28.1.25

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

**M-M1 : Ψάρι με βραστά λαχανικά \χορτόσουπα με ρύζι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα.**

**Απογευματινό : Φρούτο.**

#### ΤΕΤΑΡΤΗ 29.1.25

**Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.**

**M-M1 : Γαλοπούλα μπιφτέκι πουρές/ κοτόσουπα με προσθήκη αστράκι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αυγό βραστό, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Γαλοπούλα μπιφτέκι, πουρές, σαλάτα εποχής.**

**Απογευματινό: Κράκερ ολικής.**

#### ΠΕΜΠΤΗ 30.1.25

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

**M-M1 : Μπιφτέκια με πουρέ και λαχανικά / κρεατόσουπα με προσθήκη φιδέ.**

**Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίνι με μέλι, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Σουτζουκάκια με πουρέ, σαλάτα εποχής.**

**Απογευματινό: Φρούτο.**

#### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31.1.25

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

**M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα / κρεατόσουπα με ρύζι.**

**Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί ημίσκληρο, ποικιλία φρούτων.**

**M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα ντομάτα, τυρί, σαλάτα λάχανο καρότο.**

Απογευματινό : Κριτσίνια καρότου.

|                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για τη διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας.</li></ul>         |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Στην Μονάδα 2,3,4,5 το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης.</li></ul>                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Στην Μονάδα 1 δεν χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη, (Μ2,3,4,5) χρησιμοποιείται η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα αλάτι / ζάχαρη.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο. Τα κατεψυγμένα προϊόντα είναι: το ψάρι, ο αρακάς, και τα φασολάκια.</li></ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.</li></ul>                                  |

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά