



ΤΡΙΤΗ 1/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	ρεβιθόρυζο / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 2/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι αγελαδινό-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόσουπα-ψωμί
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 3/10/2024	
Πρωινό :	χυλός με γάλα και βρώμη-φρούτο
Μεσημεριανό :	γιοβέτσι με μοσχάρι / κρεατόσουπα-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό :	φρουτόκρεμα

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	γαλοπούλα με ρύζι-βραστά λαχανικά / κοτόσουπα
Απογευματινό :	βιολογικές ρυζογκοφρέτες

ΔΕΥΤΕΡΑ 7/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο με βραστά λαχανικά και πατάτα / κοτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 8/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι αγελαδινό-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα με λαχανικά
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 9/10/2024	
Πρωινό :	χυλός με γάλα και βρώμη-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο μιλιανέζα-σαλάτα βραστών λαχανικών / κοτόσουπα
Απογευματινό :	βιολογικές ρυζογκοφρέτες

ΠΕΜΠΤΗ 10/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	φακές-ελιές-τυρί-ψωμί / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-φρουτόκρεμα
Μεσημεριανό :	ρολό κιμά μοσχάρι με πατάτες-σαλάτα βραστών λαχανικών/κρεατόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-φρουτόκρεμα
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο με φασολάκια-πατάτες-φέτα-ψωμί / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 15/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι αγελαδινό-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα-ψωμί / κοτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο ψητό με πουρέ-σαλάτα με βραστά λαχανικά / κοτόσουπα
Απογευματινό :	βιολογικές ρυζογκοφρέτες

ΠΕΜΠΤΗ 17/10/2024	
Πρωινό :	ομελέτα φούρνου-φρούτο
Μεσημεριανό :	φακές-τυρί-ελιές-ψωμί / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/10/2024	
Πρωινό :	χυλός με γάλα βρώμη-φρούτο
Μεσημεριανό :	κεφτεδάκια φούρνου με πατάτες-σαλάτα / κρεατόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-φρούτο
Μεσημεριανό :	μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ-τυρί-σαλάτα / κρεατόσουπα
Απογευματινό :	βιολογικές ρυζογκοφρέτες

ΤΡΙΤΗ 22/10/2024	
Πρωινό :	αυγό καλά βρασμένο-φρούτο
Μεσημεριανό :	σουβλάκι κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα βραστά λαχανικά / κοτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 23/10/2024	
Πρωινό :	ομελέτα φούρνου-φρούτο
Μεσημεριανό :	φασολάδα-τυρί-ψωμί / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 24/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-φρούτο
Μεσημεριανό :	μακαρόνια με μοσχάρι κιμά-τυρί-σαλάτα / κρεατόσουπα
Απογευματινό :	βιολογική φρυγανιά

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί-αυγό καλά βρασμένο-ντομάτα-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο με φασολάκια-πατάτες-φέτα-ψωμί / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 29/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-φρούτο
Μεσημεριανό :	μακαρόνια με κολοκυθάκια ή σάλτσα λαχανικών-τυρί-σαλάτα / χορτόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 30/10/2024	
Πρωινό :	ομελέτα φούρνου-φρούτο
Μεσημεριανό :	σουτζουκάκια με πουρέ-σαλάτα / κρεατόσουπα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 31/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα-ψωμί
Απογευματινό :	βιολογικές ρυζογκοφρέτες

- Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας
- (M2, M3, M4, M5) Το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης
- (M1) ΔΕΝ χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη
- Τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο
- Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Λαίνα Λαϊνά



ΤΡΙΤΗ 1/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί ολικής-αυγό-φρούτο
Μεσημεριανό :	ρεβιθόρυζο-ελιές-τυρί
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 2/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι αγελαδινό-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόσουπα αυγολέμονο-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	κράκερ ολικής

ΠΕΜΠΤΗ 3/10/2024	
Πρωινό :	τοστ με ψωμί ολικής-τυρί (φέτα, γραβιέρα, κασέρι)-φρούτο
Μεσημεριανό :	γιουβέτσι με μοσχάρι-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	αντίσσελ γαλοπούλας με πουρέ-σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 7/10/2024	
Πρωινό :	τοστ με ψωμί ολικής-τυρί (φέτα, γραβιέρα, κασέρι)-φρούτο
Μεσημεριανό :	κριθάρaki με σάλτσα λαχανικών-τυρί-σαλάτα εποχής
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 8/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί ολικής-ντομάτα-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 9/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο μιλανέζα-σαλάτα πράσινη
Απογευματινό :	κριταίνια καρότου

ΠΕΜΠΤΗ 10/10/2024	
Πρωινό :	ομελέτα φούρνου-ψωμί ολικής
Μεσημεριανό :	φακές-ελιές-τυρί-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	ρολό κιμά μοσχαρίσιο με πατάτες-σαλάτα πράσινη
Απογευματινό :	φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-μπάρες δημητριακών-φρούτο
Μεσημεριανό :	φασολάκια με πατάτες-φέτα-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 15/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι αγελαδινό-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	κριταίνια καρότου

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί ολικής-αυγό-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο ψητό με πουρέ-σαλάτα
Απογευματινό :	μπάρες δημητριακών

ΠΕΜΠΤΗ 17/10/2024	
Πρωινό :	κολοκυθόπιτα-φρούτο
Μεσημεριανό :	φακές-τυρί-ελιές
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	κεφτεδάκια φούρνου με πατάτες-σαλάτα
Απογευματινό :	χαλβάς

ΔΕΥΤΕΡΑ 21/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό :	κράκερ ολικής

ΤΡΙΤΗ 22/10/2024	
Πρωινό :	ψωμί ολικής-ντομάτα-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό :	σουβλάκι κοτόπουλο-πατάτες-σαλάτα πράσινη
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 23/10/2024	
Πρωινό :	τυροπιτάκια-φρούτο
Μεσημεριανό :	φασολάδα-τυρί-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	κριταίνια καρότου

ΠΕΜΠΤΗ 24/10/2024	
Πρωινό :	γιαούρτι-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	μακαρόνια ολικής με μοσχαρίσιο κιμά-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό :	χαλβάς

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/10/2024	
Πρωινό :	κέικ καρότου-φρούτο
Μεσημεριανό :	φασολάκια με πατάτες-φέτα-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΡΙΤΗ 29/10/2024	
Πρωινό :	γάλα-δημητριακά ολικής-φρούτο
Μεσημεριανό :	μακαρόνια ολικής με κολοκυθάκια ή σάλτσα λαχανικών-τυρί-σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 30/10/2024	
Πρωινό :	κολοκυθόπιτα-φρούτο
Μεσημεριανό :	σουτζουκάκια με πουρέ-σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 31/10/2024	
Πρωινό :	ρυζόγαλο σπιτικό-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψαρόσουπα-ψωμί ολικής
Απογευματινό :	κριταίνια καρότου

· Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας (M2, M3, M4, M5) Το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης (M1) ΔΕΝ χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη
· Τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο
· Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά