



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

### Παρασκευή 1.11.2024

Π-M1 : ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, φρούτο.

Μ-M1 : φακές, τυρί, ελιές / χορτόσουπα με προσθήκη αστράκι.

Π- M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, αυγό βραστό, φρούτο.

Μ- M2,3,4,5 : φακές, τυρί, ελιές.

Απογευματινό: κράκερ ολικής / Ρύζο – γκοφρέτες Βιο

## Δευτέρα 4.11.2024

Π-Μ1 : ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι, μέλι, φρούτο.

Μ-Μ1 : κριθαράκι με κοτόπουλο, τυρί / κοτόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π- Μ2,3,4,5 : ψωμί ολικής, γιαούρτι, μέλι, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : κριθαράκι ολικής με σάλτσα λαχανικών, τυρί.

Απογευματινό : Κριτσίνια καρότου / φρούτο.

## Τρίτη 5.11.2024

Π-Μ1 : ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, φρούτο.

Μ- Μ1 : φασολάδα με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με προσθήκη ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : ψωμί ολικής, αυγό, φρούτο.

Μ-Μ2,3,4,5 : φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : φρούτο.

## Τετάρτη 6.11.2024

Π- Μ1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

Μ-Μ1 : κοτόπουλο, πατάτες φούρνου, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη κριθαράκι.

Π- Μ2,3,4,5 : ψωμί ολικής , μέλι, γιαούρτι 2%, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα λάχανο, καρότο, μαρούλι.

Απογευματινό : φρούτο.

## Πέμπτη 7.11.2024

Π-Μ1 : χυλός με γάλα 10% και βρώμη, φρούτο.

Μ- Μ1 : μπιφτέκι ατμού με πιλάφι, βραστά λαχανικά / μοσχάρσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π- Μ2,3,4,5 : γάλα 2%, κορν φλέικς ολικής, φρούτο.

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

Απογευματινό : φρούτο.

## Παρασκευή 8.11.2024

Π- Μ1 : κρέμα βανίλια σπιτική άγλυκη, φρούτο.

Μ-Μ1 : αρακάς με πατάτες, φέτα / κρεατόσουπα.

Π-Μ2,3,4,5 : κρέμα βανίλια σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο -γκοφρέτες απλές ή Βιο.

## Δευτέρα 11.11.2024

Π-M1 : ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, φρούτο.

M-M1: ρεβίθια με ρύζι, λαχανικά / χορτόσουπα με προσθήκη πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, αυγό βραστό, φρούτο.

M-M2,3,4,5 : ρεβίθια με ρύζι ,τυρί, ελιές.

Απογευματινό: κράκερ ολικής / φρούτο.

## Τρίτη 12.11.2024

Π- M1 : ομελέτα φούρνου, φρούτο.

M-M1 : ψάρι με βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα με προσθήκη αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: φρούτο.

## Τετάρτη 13.11.2024

Π- M1 : γιαούρτι 10% με μέλι, φρούτο.

M-M1 : ζυμαρικά με κιμά και λαχανικά βραστά / κρεατόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, γιαούρτι 2%, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : παστίτσιο με πένες ολικής, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: φρούτο.

## Πέμπτη 14.11.2024

Π- M1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

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

Π-M2,3,4,5 : γιαούρτι 2% με δημητριακά ολικής, φρούτο.

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

Απογευματινό: φρούτο.

## Παρασκευή 15.11.2024

Π- M1 : ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, φρούτο.

M-M1 : σπανακόρυζο, φέτα / χορτόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π-M2,3,4,5:ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 σπανακόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Κριτσίνια καρότου / φρούτο.

## Δευτέρα 18.11.2024

Π- M1 : ψωμί ολικής / λευκό, τυρί ημίκληρο, φρούτο.

M-M1 : φακές με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με προσθήκη κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες απλές ή Βιο.

## Τρίτη 19.11.2024

Π- M1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

M-M1 : ψάρι και λαχανικά / ψαρόσουπα με προσθήκη αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : γιαούρτι 2% με δημητριακά ολικής, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : ψάρι με βραστά λαχανικά, πατατοσαλάτα.

Απογευματινό : φρούτο.

## Τετάρτη 20.11.2024

Π- M1 : χυλός με γάλα 10% και βρώμη, φρούτο.

M-M1: σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά και προσθήκη φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, ταχίνι, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : φασολάκια με πατάτες, φέτα, ψωμί.

Απογευματινό: φρούτο.

## Πέμπτη 21.11.2024

Π- M1 : ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, φρούτο.

M-M1 : κοτόπουλο με ζυμαρικό και λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, αυγό βραστό, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : κοτόπουλο με κριθαράκι ολικής , τυρί, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: φρούτο.

## Παρασκευή 22.11.2024

Π- M1 : χυλός με γάλα 10% και βρώμη, φρούτο.

M-M1 : μπιφτέκια με πιλάφι και λαχανικά / κρεατόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : σουτζουκάκια με πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: φρούτο.

## Δευτέρα 25.11.2024

Π- M1 : ψωμί ολικής / λευκό, αυγό βραστό, φρούτο.

M-M1 : κοτόπουλο με πατάτες, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, αυγό βραστό, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες απλές / Βιο.

## Τρίτη 26.11.2024

Π- M1 : χυλός με γάλα 10% και βρώμη , φρούτο.

M-M1 : μπιφτέκια γαλοπούλας ατμού, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : ρολό γαλοπούλας με πιλάφι, και σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : φρούτο.

## Τετάρτη 27.11.2024

Π- M1 : ομελέτα φούρνου, φρούτο.

M-M1 : ψάρι με πατάτες, βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα με προσθήκη ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : ρυζόγαλο σπιτικό, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : ψάρι φούρνου με πατατοσαλάτα, βραστά λαχανικά.

Απογευματινό : μπάρες δημητριακών / ρυζο – γκοφρέτες Βιο.

## Πέμπτη 28.11.2024

Π- M1 : γιαούρτι 10% με μέλι, φρούτο.

M-M1 : κρεατόσουπα.

Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : σπανακόρυζο με φέτα

Απογευματινό : φρούτο

## Παρασκευή 29.11.2024

Π- M1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

M-M1 : ζυμαρικά με κιμά, τυρί, βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με προσθήκη κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 : κέικ καρότου, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : πένες ολικής με κιμά, τυρί, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό : Ρυζο -γκοφρέτες απλές / Βιο

- Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για τη διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Στις Μονάδες 2,3,4,5 το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης.
- Στην Μονάδα 1 δεν χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη, (Μ2,3,4,5) χρησιμοποιείται η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα αλάτι / ζάχαρη.
- Τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο. Τα κατεψυγμένα προϊόντα είναι: το ψάρι, ο αρακάς, και τα φασολάκια.
- Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο, αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη



Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος



Ιωάννα Λαϊνά