



Δευτέρα 2.12.2024

Π-M1 : γιαούρτι 10%, με φρουτοσαλάτα.

M-M1 : κριθαράκι με κοτόπουλο, τυρί / κοτόσουπα με φιδέ.

Π- M2,3,4,5 : γιαούρτι, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : κριθαράκι ολικής με σάλτσα ντομάτας, τυρί, σαλάτα λάχανο, καρότο.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Βίο

Τρίτη 3.12.2024

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

M- M1 : φασολάδα με βραστά λαχανικά, φέτα, ελιές / χορτόσουπα με ρύζι.

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

M-M2,3,4,5 : φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : φρούτο.

Τετάρτη 4.12.2024

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

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

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

M- M2,3,4,5 : κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα λάχανο, καρότο, μαρούλι.

Απογευματινό : φρούτο.

Πέμπτη 5.12.2024

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

M- M1 : Μπιφτέκι ατμού με πιλάφι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π- M2,3,4,5 : Γιαούρτι 2% με νιφάδες βρώμης, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : μπιφτέκι με πιλάφι, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό : φρούτο.

Παρασκευή 6.12.2024

Π- M1 : κρέμα βανίλια σπιτική άγλυκη, φρούτο.

M-M1 : αρακάς με πατάτες, φέτα / κρεατόσουπα.

Π-M2,3,4,5 : κρέμα βανίλια σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 9.12.2024

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

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

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

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

Απογευματινό: κράκερ ολικής .

Τρίτη 10.12.2024

Π- M1 : ομελέτα φούρνου, φρούτο.

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

Π-M2,3,4,5 : τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: φρούτο.

Τετάρτη 11.12.2024

Π- M1 : γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, φρούτο.

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

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

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

Απογευματινό: φρούτο.

Πέμπτη 12.12.2024

Π- M1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

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

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

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

Απογευματινό: φρούτο.

Παρασκευή 13.12.2024

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

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

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

M- M2,3,4,5 σπανακόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο

Δευτέρα 16.12.2024

Π- Μ1 : ψωμί ολικής / λευκό, τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

Μ-Μ1 : φακές με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με κριθαράκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο

Τρίτη 17.12.2024

Π- Μ1 : γάλα 10% με τραχανά, φρούτο.

Μ-Μ1 : ψάρι και βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : κέικ καρότου, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : ψαρόσουπα με λαχανικά .

Απογευματινό : φρούτο.

Τετάρτη 18.12.2024

Π- Μ1 : γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

Μ-Μ1: φασολάκια με πατάτες / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά και φιδέ.

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

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

Απογευματινό: φρούτο.

Πέμπτη 19.12.2024

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

Μ-Μ1 : κοτόπουλο με ζυμαρικό και λαχανικά / κοτόσουπα με πεπονάκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : κοτόπουλο με ανάμεικτα λαχανικά και ρύζι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: φρούτο.

Παρασκευή 20.12.2024

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

Μ-Μ1 : μπιφτέκια με πιλάφι και λαχανικά / κρεατόσουπα με προσθήκη φιδέ.

Π-Μ2,3,4,5 : γιαούρτι 2% με βρώμη / φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : σουτζουκάκια με πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: φρούτο.

Δευτέρα 23.12.2024

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

M-M1 : φασολάδα με βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με λαχανικά και κριθαράκι.

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

M- M2,3,4,5 : φασολάδα, ελιές, τυρί.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο

Τρίτη 24.12.2024

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

M-M1 : ψάρι με βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : ψαρόσουπα.

Απογευματινό : κράκερ ολικής.

Παρασκευή 27.12.2024

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

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

Π-M2,3,4,5 : γιαούρτι 2% με βρώμη / φρούτο

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

Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 30.12.2024

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

M-M1 : φακές, τυρί, ελιές / κοτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : φακές, τυρί, ελιές.

Απογευματινό: Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο

Τρίτη 31.12.2024

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

M-M1 : κριθαράκι με σάλτσα / κρεατόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

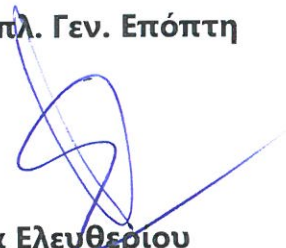
Π-M2,3,4,5 : ψωμί ολικής, τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

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

Απογευματινό : φρούτο

• Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για τη διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας.
• Στην Μονάδα 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 και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη


Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος


Ιωάννα Λαϊνά