



ΔΕΥΤΕΡΑ 3.2.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Βίδες με σάλτσα λαχανικών, τυρί, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτες.

ΤΡΙΤΗ 4.2.25

Π-M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, φέτα, ελιές / κοτόσουπα με ρύζι.

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

M-M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζό-γκοφρέτες

ΤΕΤΑΡΤΗ 5.2.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό : φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 6.2.25

Π-M1 : Γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

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

Π- M2,3,4,5 : Γάλα 5% με κόρν φλέικς ολικής, ποικιλία φρούτων.

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

Απογευματινό : φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7.2.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Φασολάκια με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Γαλατόπιτα σπιτική, ποικιλία φρούτων.

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

Απογευματινό : φρούτο / κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 10.2.25

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, ποικιλία φρούτων.

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό: ρυζό-γκοφρέττα.

ΤΡΙΤΗ 11.2.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 12.2.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

Απογευματινό: φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 13.2.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μπιφτέκι με πιλάφι / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

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

M- M2,3,4,5 Μπιφτέκι με πιλάφι, σαλάτα λάχανο καρότο.

Απογευματινό: φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14.2.25

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 5%, μέλι, και νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

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

Απογευματινό: φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 17.2.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες.

ΤΡΙΤΗ 18.2.25

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

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

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

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

Απογευματινό : φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 19.2.25

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 20.2.25

Π- M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

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

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

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

Απογευματινό: φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21.2.25

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 ολικής με σάλτσα, τυρί, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες.

ΔΕΥΤΕΡΑ 24.2.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 25.2.25

Π- Μ1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μοσχάρι μπιφτέκι, πουρέ/ κοτόσουπα με προσθήκη αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Γάλα 5% με κόρν φλέικς ολικής, ποικιλία φρούτων.

M- M2,3,4,5 : Μοσχάρι νουά ρολό, πουρέ, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26.2.25

Π- Μ1 : 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.

ΠΕΜΠΤΗ 27.2.25

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

M-M1 : Μπιφτέκια με πιλάφι 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 πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28.2.25

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, τυρί ημίσκληρο, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα κιμά, τυρί / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

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

Απογευματινό : Κριτσίνια καρότου.

• 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