



Έντυπο διαιτολογίου

ΙΟΥΛΙΟΣ 2025

ΤΡΙΤΗ 1.7.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, μέλι, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψαροκροκέτες με πατάτες και βραστά λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 2.7.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 3.7.25

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- M2,3,4,5 Ρολό μοσχάρι με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4.7.25

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

M-M1 : Πένες με τυρί τριμμένο και λαχανικά βραστά / κρεατόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι και νιφάδες βρώμης, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα λαχανικών και τριμμένο τυρί, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτα / Bio.

ΔΕΥΤΕΡΑ 7.7.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζό-γκοφρέττα / Bio.

ΤΡΙΤΗ 8.7.25

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

M-M1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα βραστά λαχανικά / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

Π-M2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, βρώμη, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Μοσχάρι κοκκινιστό με τριβελάκι , χωριάτικη σαλάτα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 9.7.25

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

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο / κοτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 10.7.25

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 :Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11.7.25

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

M-M1 : Σουβλάκι κοτόπουλο με πιλάφι και λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίни με μέλι, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 14.7.25

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

M-M1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με κριθαράκι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, αβγό, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βίο.

ΤΡΙΤΗ 15.7.25

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κοτόπουλο μιλανέζα, σαλάτα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ πορτοκάλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κοτόπουλο μιλανέζα, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 16.7.25

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

M-M1 : Τας κεμπάπ με ρύζι, σαλάτα βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Τας κεμπάπ με ρύζι, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 17.7.25

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, ψωμί, φρουτοσαλάτα.

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψάρι φούρνου λεμονάτο με βραστά λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18.7.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής, φρούτο.

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 21.7.25

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

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο/ κοτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Bio

ΤΡΙΤΗ 22.7.25

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 23.7.25

Π-M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο και σαλάτα / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Βίδες ολικής με κιμά, τυρί, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 24.7.25

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

M-M1 : Ψαροκροκέτες με πατάτες, βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψαροκροκέτες με πατάτες και βραστά λαχανικά.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25.7.25

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

M-M1 : Γεμιστά, φέτα / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Γεμιστά, φέτα.

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 28.7.25

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

M-M1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / κοτόσουπα με αστράκι.

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

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

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 29.7.2

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΕΤΑΡΤΗ 30.7.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5: Κοτόπουλο με πιλάφι, και ανάμεικτα λαχανικά, σαλάτα αγγούρι.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 31.7.25

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, μέλι, ψωμί, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψάρι φούρνου με βραστά λαχανικά και πατάτες.

Απογευματινό: Φρούτο.



Έντυπο διαιτολογίου

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2025

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1.8.25

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

M-M1 : Ρύζι με γιαούρτι, σαλάτα / χορτόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 :Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ρύζι με γιαούρτι , σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 25.8.25

Π- M1 : Γιαούρτι 10% με μέλι, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο/ χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 :Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 26.8.25

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

M-M1 :Ρολό γαλοπούλας με ρύζι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 27.8.25

Π-M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Γιουβαρλάκια και βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με αστράκι.

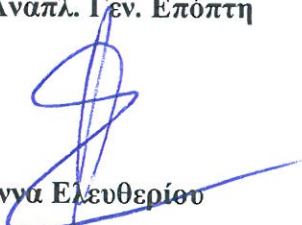
Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 5%, μέλι, νιφάδες βρώμης, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

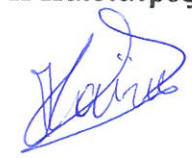
- Το διαιτολόγιο βασίζεται στην σχετική εγκύκλιο του Υπουργείου Υγείας για τη διατροφή παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Στην Μονάδα 2,3,4,5 το αλεύρι, το ψωμί και τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης.
- Στην Μονάδα 1 δεν χρησιμοποιείται αλάτι / ζάχαρη, (Μ2,3,4,5) χρησιμοποιείται η ελάχιστη αναγκαία ποσότητα 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