



Έντυπο διαιτολογίου

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 1.9.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό 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 / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 2.9.25

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

M-M1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 3.9.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 4.9.25

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5.9.25

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, ταχίνι με μέλι, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 8.9.25

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

M-M1 : Τριβελάκι με τυρί τριμμένο, 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.

ΤΡΙΤΗ 9.9.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψάρι λεμονάτο με πατάτες και κολοκυθάκια σαλάτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 10.9.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 11.9.25

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μπιφτέκι με πιλάφι / 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 12.9.25

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 15.9.25

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια με βραστά λαχανικά / μοσχάρτσουπα με κριθαράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 16.9.25

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

M-M1 : Κοτόπουλο μιλανέζα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ λεμόνι , φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κοτόπουλο κοκκινιστό με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 17.9.25

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

M-M1 : Τας κεμπάπ με ρύζι / 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 18.9.25

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

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

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.9.25

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

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

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

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 22.9.25

Π- Μ1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο/ κοτόσουπα με κριθαράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ντομάτα, τυρί ημίσκληρο, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Κριθαράκι ολικής με σάλτσα, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 23.9.25

Π- Μ1 : Κρέμα βανίλια άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Μπιφτέκι γαλοπούλας με ρύζι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Ρολό γαλοπούλα με ρύζι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 24.9.25

Π-Μ1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

Μ- Μ1 : Βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο και βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με πεπονάκι.

Π- Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 5%, μέλι, νιφάδες βρώμης, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Βίδες ολικής με κιμά, τυρί, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 25.9.25

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

Μ-Μ1 : Ψάρι ψητό με πατάτες, βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Ψάρι ψητό με πατάτες και βραστά λαχανικά.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26.9.25

Π- Μ1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Μπριάμ, φέτα / κρεατόσουπα με φιδέ.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Μπριάμ, φέτα

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 29.9.25

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, κρέμα τυρί, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 30.9.25

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 : 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