



Έντυπο διαιτολογίου

ΜΑΙΟΣ 2025



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2.5.25

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

Μ-Μ1 : Φακές με βραστά λαχανικά, φέτα, ελιές / κοτόσουπα με ρύζι.

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

Μ- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζό-γκοφρέττα / Βιο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 5.5.25

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

M-M1 : Ρεβίθια με ρύζι και βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με πεπονάκι.

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

M- M2,3,4,5 : Ρεβίθια με ρύζι , ελιές, αυγό.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτα .

ΤΡΙΤΗ 6.5.25

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

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

Π-M2,3,4,5 :Κολοκύθο-τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 7.5.25

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

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

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

M- M2,3,4,5:Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 8.5.25

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5: Ομελέτα λαχανικών με τυρί φέτα, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9.5.25

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

M-M1 : Φιογκάκια με τυρί 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 τυρί, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτα / Βιο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 12.5.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 13.5.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 14.5.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 15.5.25

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψάρι με βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.5.25

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 19.5.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, αβγό, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 20.5.25

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

M-M1 : Κοτόπουλο μιλανέζα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ με βρώμη και καρότο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 21.5.25

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.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 22.5.25

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, 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.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23.5.25

Π- M1 : Αβγό βραστό, 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 26.5.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 27.5.25

Π- M1 : Αβγό βραστό, 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, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Παστίτσιο, σαλάτα λάχανο καρότο

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 28.5.25

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.

ΠΕΜΠΤΗ 29.5.25

Π- M1 : Αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κέικ λεμονιού, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30.5.25

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

M-M1 : Ρεβίθια με ρύζι και βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Λαχανόρυζο με φέτα.

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