



Έντυπο διαιτολογίου

ΙΟΥΝΙΟΣ 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 2.6.25

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-γκοφρέτα / Bio.

ΤΡΙΤΗ 3.6.25

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, μέλι, 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 και παντζάρια σαλάτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 4.6.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Σπανακόπιτα με τυρί, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 5.6.25

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 6.6.25

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

M-M1 : Φιογκάκια 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.

ΤΡΙΤΗ 10.6.25

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, ταχίни με μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΕΤΑΡΤΗ 11.6.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Ομελέτα φούρνου, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 12.6.25

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, τυρί τριμμένο, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.6.25

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 16.6.25

Π- Μ1 : Χυλός με γάλα 10% και βρώμη, ποικιλία φρούτων.

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

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Ρεβίθια, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 17.6.25

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

Μ-Μ1 : Κοτόπουλο μιλανέζα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κέικ με βρώμη και καρότο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Κοτόπουλο μιλανέζα, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 18.6.25

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

Μ-Μ1 : Τας κεμπάπ με ρύζι / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Τας κεμπάπ με ρύζι, σαλάτα αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 19.6.25

Π- Μ1 : Γιαούρτι 10%, ψωμί, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Ψάρι με βραστά λαχανικά / ψαρόσουπα με ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Γιαούρτι 5%, μέλι, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20.6.25

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

Μ-Μ1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής, φρούτο.

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 23.6.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 24.6.25

Π- Μ1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

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

Π-Μ2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25.6.25

Π-Μ1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

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

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Παστίτσιο, σαλάτα λάχανο καρότο.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 26.6.25

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 27.6.25

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

Μ-Μ1 : Γεμιστά με φέτα / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Γεμιστά με φέτα

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 30.6.25

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, ημίσκληρο τυρί, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

- 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