



Έντυπο διαιτολογίου

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025

ΤΕΤΑΡΤΗ 1.10.25

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 2.10.25

Π- M1 : Κουλούρι Θεσ/κης λευκό, χωρίς σουσάμι 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 : Κράκερ ολικής.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3.10.25

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 6.10.25

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

M-M1 : Κριθαράκι με σάλτσα λαχανικών και τριμμένο τυρί / 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 7.10.25

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, κολοκυθάκια και πατάτες σαλάτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 8.10.25

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 9.10.25

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 10.10.25

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 13.10.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 14.10.25

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

M-M1 : Κοτόπουλο κοκκινιστό με πατάτες / 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 15.10.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 16.10.25

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 17.10.25

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 20.10.25

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, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 21.10.25

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 22.10.25

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 23.10.25

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 24.10.25

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

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

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Μπριάμ με φέτα

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 27.10.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 28.10.25



ΤΕΤΑΡΤΗ 29.10.25

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 / Bio.

ΠΕΜΠΤΗ 30.10.2025

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.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31.10.2025

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζό-γκοφρέττα .

- 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