



Έντυπο διαιτολογίου

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 3.11.25

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

Μ-Μ1 : Φασολάδα, αβγό βραστό, ελιές / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Φασολάδα, αβγό βραστό, ελιές.

Απογευματινό: Ρυζογκοφρέτα / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 4.11.25

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, μέλι, ποικιλία φρούτων.

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

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής με ταχίνι και μέλι, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Ψάρι λεμονάτο με βραστά λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 5.11.25

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

Μ-Μ1 : Κοτόπουλο με πατάτες, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με προσθήκη ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Σπανακοτυρόπιτα, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5: Κοτόπουλο λεμονάτο με πιλάφι και ανάμεικτα λαχανικά, σαλάτα αγγούρι.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 6.11.25

Π- Μ1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Μπιφτέκι μοσχαρίσιο με πιλάφι / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

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

Μ- Μ2,3,4,5 Ρολό μοσχάρι με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7.11.25

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

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

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

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 10.11.25

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

Μ-Μ1 : Φακές με ρύζι, ελιές, φέτα / χορτόσουπα με κριθαράκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Φακές με ρύζι, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζογκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 11.11.25

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

Μ-Μ1 : Κοτόπουλο βραστό με πατάτες φούρνου / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κέικ καρότου , φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Κοτόπουλο κοκκινιστό με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 12.11.25

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

Μ-Μ1 : Γιουβαρλάκια με βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 13.11.25

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 : Ψαρόσουπα με λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14.11.25

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

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

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

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 17.11.25

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 : Ρυζογκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 18.11.25

Π- Μ1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

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

Π-Μ2,3,4,5 : Κρέμα βανίλια, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 19.11.25

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 20.11.25

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

Μ-Μ1 : Ψάρι ψητό με πατάτες και 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 21.11.25

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

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

Π-Μ2,3,4,5 : Κέικ πορτοκάλι, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Μπριάμ με φέτα

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 24.11.25

Π- Μ1 : Ψωμί, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζογκοφρέτες.

ΤΡΙΤΗ 25.11.25

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

Μ-Μ1 : Σουβλάκι κοτόπουλο με πιλάφι και λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π- Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίни με μέλι, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Σουβλάκι κοτόπουλο με πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26.11.25

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

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

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζογκοφρέτα / Bio.

ΠΕΜΠΤΗ 27.11.2025

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

Μ-Μ1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι , χωριάτικη σαλάτα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28.11.2025

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

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

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίни με μέλι, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζογκοφρέτα .

- 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, αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.

Ο Γενικός Επόπτης

Οι Παιδιάτροι

Γεώργιος Καρασούλας

Ιωάννα Λαϊνά & Σοφία Γαλανού