



Έντυπο διαιτολογίου

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ 1.12.25

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

M-M1 : Φακές , αβγό βραστό, ελιές, / κρεατόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φάκες , αβγό βραστό, ελιές.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτα / Bio.

ΤΡΙΤΗ 2.12.25

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 3.12.25

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

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

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 4.12.25

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μπιφτέκι με πιλάφι και βραστά λαχανικά σαλάτα / 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 5.12.25

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

M-M1 : Λαχανόρυζο, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Λαχανόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 8.12.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 9.12.25

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

M-M1 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

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

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο .

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 10.12.25

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 λάχανο - καρότο.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 11.12.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψάρι ψητό με πατάτες και βραστά λαχανικά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12.12.25

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 15.12.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 16.12.25

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

M-M1 : Ρολό γαλοπούλας με ρύζι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής με πορτοκάλι, νιφάδες μαύρης σοκολάτας φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ρολό γαλοπούλα με ανάμεικτα λαχανικά και ρύζι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 17.12.25

Π-M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο και βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με πεπονάκι.

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

M- M2,3,4,5 : Βίδες ολικής με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 18.12.25

Π- M1 : Τυρόπιτα, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Σπανακοτυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19.12.25

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

M-M1 : Φασολάκια με πατάτες , φέτα / χορτόσουπα με φιδέ.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 22.12.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Βίο.

ΤΡΙΤΗ 23.12.25

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο με κριθαράκι ,σαλάτα βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με φιδέ.

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

M- M2,3,4,5 : Φιλέτο κοτόπουλο με κριθαράκι ολικής, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 24.12.25

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

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.



ΔΕΥΤΕΡΑ 29.12.25

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 :Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής , φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 30.12.25

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

Μ-Μ1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι και βραστά λαχανικά / μοσχарόσουπα με λαχανικά.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι , σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 31.12.25

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

Μ-Μ1 : Κοτόσουπα με λαχανικά / χορτόσουπα με κριθαράκι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Κοτόσουπα με λαχανικά αβγολέμονο.

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 / μέλι - (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.

Ο Γενικός Επόπτης

Οι Παιδιάτροι

Γεώργιος Καρασούλας

Ιωάννα Λαϊνά & Γαλανού Σοφία