



Έντυπο διαιτολογίου

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2.1.26

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

M-M1 : Φακές, αβγό, ελιές, χορτόσουπα με φιδέ.

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, αβγό, ελιές.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 5.1.26

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΕΤΑΡΤΗ 7.1.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 5%, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 8.1.26

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ρολό μοσχάρι με πατάτες / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5: Κρέμα βανίλια, φρούτο.

M- M2,3,4,5 Ρολό μοσχάρι με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 9.1.26

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Σπανακόρυζο, φέτα.

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 12.1.26

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, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 13.1.26

Π- M1 : Βασιλόπιτα , φρουτοσαλάτα.

M-M1 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

Π-M2,3,4,5 : Βασιλόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο .

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 14.1.26

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα λάχανο καρότο.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 15.1.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με ρύζι και λαχανικά.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16.1.26

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, 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 19.1.26

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, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 20.1.26

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, σταγόνες μαύρης σοκολάτας, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 21.1.26

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 22.1.26

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

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

Π-M2,3,4,5 : Σπανακοτυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψάρι ψητό με πατάτες.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23.1.26

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: Κράκερ ολικής

ΔΕΥΤΕΡΑ 26.1.26

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, κρέμα τυρί, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Τορτελίνια με γέμιση τυρί και σάλτσα λαχανικών, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 27.1.26

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

Μ-Μ1 : Κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι / κοτόσουπα με φιδέ.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Φιλέτο κοτόπουλο με ρύζι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 28.1.26

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

Μ-Μ1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

Μ- Μ2,3,4,5: Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 29.1.26

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

Μ-Μ1 : Γιουβαρλάκια / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30.1.26

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

Μ-Μ1 : Φακές, ελιές, φέτα / μοσχάρι σούπα με λαχανικά και πεπονάκι

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

Μ- Μ2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Κράκερ ολικής .

• 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.

Ο Γενικός Επόπτης

Οι Παιδιάτροι

Καρασούλας Γεώργιος

Λαϊνά Ιωάννα & Γαλανού Σοφία

