



Έντυπο διαιτολογίου

MARTIOΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 2.3.26

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 / Βίο.

ΤΡΙΤΗ 3.3.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 4.3.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο με πατάτες και βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5: Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 5.3.26

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μπιφτέκι με πιλάφι / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5: Ομελέτα λαχανικών, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Μπιφτέκι με πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6.3.26

Π- M1 : Ψωμί ολικής / λευκό, αβγό βραστό, 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 9.3.26

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, φέτα, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 10.3.26

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

M-M1 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

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

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο .

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 11.3.26

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 12.3.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13.3 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 16.3.26

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 κρέμα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 17.13.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής με άρωμα λεμόνι, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 18.3.26

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 : Ομελέτα με λαχανικά, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 19.3.26

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 20.3.26

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

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

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

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 23.3.26

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

M-M1 : Φασολάδα, ελιές, φέτα \ χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 24.3.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι και βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με φιδέ.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 25.3.26



ΠΕΜΠΤΗ 26.3.26

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 : Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής , φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27.3.26

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

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

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 30.3.26

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 :Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής , φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 31.3.26

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

M-M1 : Κοτόσουπα με λαχανικά αβγολέμονο / χορτόσουπα με κριθαράκι.

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

M- M2,3,4,5 : 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, (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 Α.Γ.Ε

Ε. Σπαθή

ΟΙ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΙ

Ιωάννα Λαϊνά

Σοφία Γαλανού