

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

Αριθ.Πρωτ. 27539

Κ. Χαλάνδρι, 28.9.22



Δευτέρα 3.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-φρούτο
φασολάδα-ελιές-αυγό
φρούτο

Τρίτη 4.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
ψάρι-σαλάτα κουνουπίδι
κράκερ ολικής

Τετάρτη 5.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κεϊκ καρότου-φρούτο
φασολάκια με πατάτες-φέτα
φρούτο

Πέμπτη 6.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
σνίτσελ-πουρές-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 7.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τοστ-φρούτο
κριθάρaki με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 10.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-τυρί-ντομάτα-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ ολικής

Τρίτη 11.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
κοτόπουλο μιλανέζα-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Τετάρτη 12.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 13.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
ρολό-πατάτες-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Παρασκευή 14.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-φρούτο
αρακάς με πατάτες-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 17.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-μέλι-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
κράκερ ολικής

Τρίτη 18.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
ψάρι-σαλάτα εποχής
φρούτο

Τετάρτη 19.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μάφιν με καρότο-βρώμη-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ ολικής

Πέμπτη 20.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κρέμα-φρούτο
κεφτεδάκια-πατάτες-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 21.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-φιλαδέλφεια-φρούτο
πατάτες ραγού-φέτα-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 24.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο
αρακάς με πατάτες-τυρί
φρούτο

Τρίτη 25.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-φρούτο
σουβλάκι-πατάτες-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Τετάρτη 26.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τυρόπιτα-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Πέμπτη 27.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
μακαρόνια με κιμά-τυρί-σαλάτα
μπισκότο ολικής

Δευτέρα 31.10.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μουστοκούλουρο-φρούτο
ρεβίθια-αυγό-ελιές
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αντιπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά