

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2022**Τρίτη 1.11.22**

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τουρόπιτα-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ ολικής

Τετάρτη 2.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-αυγό-ντομάτα-φρούτο
πατάτες φούρνου-σαλάτα
φρούτο

Πέμπτη 3.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
γιουβεράκια-φέτα
φρούτο

Παρασκευή 4.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-τυρί-φρούτο
ρεβύθια-ελιές
κράκερ ολικής

Δευτέρα 7.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-βούτυρο-μέλι-φρούτο
κριθαράκι με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Τρίτη 8.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κουλούρι-τυρί-φρούτο
ψάρι-σαλάτα βραστά λαχανικά
φρούτο

Τετάρτη 9.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ντομάτα-αυγό-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ ολικής

Πέμπτη 10.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
κοκκινιστό μοσχάρι-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 11.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
muffin με βρώμη και καρότο
σπανακόρυζο-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 14.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριος-τυρί-ντομάτα-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
κράκερ ολικής

Τρίτη 15.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-φρούτο
σουτζουκάκια-πουρέ-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 16.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
μακαρόνια με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Πέμπτη 17.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
τοστ-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Παρασκευή 18.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μουςτοκούλουρο-φρούτο
φασολάδα-ελιές
κράκερ ολικής

Δευτέρα 21.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ντομάτα-αυγό-φρούτο
φακές-ελιές
κράκερ ολικής

Τρίτη 22.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
κοτόπουλο με χυλοπίτες-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 23.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
λουκουμάδες-φρούτο
ψαρόσουπα
κράκερ σίκαλης

Πέμπτη 24.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
γιαούρτι-μέλι-φρούτο
πίτσα-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Παρασκευή 25.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ελιόψωμο-φρούτο
σπανακόρυζο-φέτα
φρούτο

Δευτέρα 28.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
ψωμί-ταχίνι-φρούτο
φασολάκια με πατάτες-φέτα
φρούτο

Τρίτη 29.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
κέικ μπανάνα-φρούτο
σνίτσελ γαλοπούλας-ρύζι-σαλάτα πράσινη
φρούτο

Δευτέρα 30.11.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό
μπριός-φιλαδέλφεια-φρούτο
μοσχάρου-ψαρόσουπα-τυρόπιτα
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Αννα Ελευθερίου

Η Παθιάτρος

Ιωάννα Χαϊνά