



Έντυπο διαιτολογίου

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2026

ΤΕΤΑΡΤΗ 1.4.26

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

M-M1 : Φακές , αβγό βραστό, ελιές, / χορτόσουπα 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.

ΠΕΜΠΤΗ 2.4.26

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.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3.4.26

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 με πατάτες, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 6.4.26

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, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 7.4.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 8.4.26

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

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 9.4.26

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.



ΤΡΙΤΗ 14.4.26

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 : Ψωμί ολικής, τυρί κρέμα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΕΤΑΡΤΗ 15.4.26

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

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

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 16.4.26

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, σαλάτα χοριάτικη.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.4.26

Π- M1 : Τυρόπιτα, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Σπανάκο-τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ψάρι ψητό με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 20.4.26

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 21.4.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο με πατάτες / κοτόσουπα με φιδέ.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 22.4.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι.

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 23.4.26

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια / σούπα μοσχάρι με λαχανικά.

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24.4.26

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

M-M1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα.

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

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

Απογευματινό : Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 27.4.26

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 28.4.26

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

M-M1 : Κοτόσουπα με λαχανικά.

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

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα με λαχανικά αβγολέμονο

Απογευματινό : Φρούτο .

ΤΕΤΑΡΤΗ 29.4.26

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

ΠΕΜΠΤΗ 30 .4.26

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

- 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 η Βιτάμ soft (vegan) και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη ή μέλι.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη
Σπαθή Ευσταθία Ευαγγελία

Οι Παιδιάτροι
Λαϊνά Ιωάννα & Γαλανού Σοφία