

**ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
Α.Τ.Π.Σ.Υ.Τ.Ε.**



**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ**



«Οκτώβρη και δεν έσπειρες,
οκτώ σωρούς δεν έκανες»
λένε οι γεωργοί τον Οκτώβριο,
το μήνα του οργώματος και της σποράς.

Αριθ. Πρωτ: 27504 Κ. Χαλάνδρι, 16.9.2021

Παρασκευή 1.10.21

Πρωινό : κέικ σοκολάτας-φρούτο

Μεσημεριανό : φακές- ελιές-αυγό

Απογευματινό : κράκερ ολικής

Δευτέρα 4.10.21

Πρωινό : τοστ-φρούτο

Μεσημεριανό : φασολάδα-αυγό-ελιές

Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 5.10.21

Πρωινό : γιαούρτι-μέλι-φρούτο

Μεσημεριανό : ψάρι-σαλάτα κουνουπίδι

Απογευματινό : κράκερ ολικής

Τετάρτη 6.10.21

Πρωινό : ελιόψωμο-φρούτο

Μεσημεριανό : φασολάκια με πατάτες-φέτα

Απογευματινό : φρούτο

Πέμπτη 7.10.21

Πρωινό : γάλα κορν φλέικς-φρούτο

Μεσημεριανό : σνίτσελ-ρύζι-σαλάτα

Απογευματινό : φρούτο

Παρασκευή 8.10.21

Πρωινό : κουλούρι-φρούτο

Μεσημεριανό : κριθαράκι με σάλτσα- τυρί-σαλάτα

Απογευματινό : φρούτο

Δευτέρα 11.10.21

Πρωινό : ψωμί-τυρί- ντομάτα-φρούτο

Μεσημεριανό : ψαρόσουπα

Απογευματινό : κράκερ ολικής

<u>Τρίτη</u>	<u>12.10.21</u>
Πρωινό :	κουλούρι-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόπουλο μιλανέζα-σαλάτα πράσινη
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Τετάρτη</u>	<u>13.10.21</u>
Πρωινό :	τυρόψωμο-φρούτο
Μεσημεριανό :	φακές-ελιές-αυγό
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Πέμπτη</u>	<u>14.10.21</u>
Πρωινό :	γάλα-κορν φλέικς--φρούτο
Μεσημεριανό :	ρολό-πατάτες-σαλάτα πράσινη
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Παρασκευή</u>	<u>15.10.21</u>
Πρωινό :	τσουρέκι-φρούτο
Μεσημεριανό :	αρακάς με πατάτες-φέτα
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Δευτέρα</u>	<u>18.10.21</u>
Πρωινό :	ψωμί-ταχίνι-φρούτο
Μεσημεριανό :	κοτόσουπα αυγολέμονο
Απογευματινό :	κράκερ ολικής
<u>Τρίτη</u>	<u>19.10.21</u>
Πρωινό :	γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
Μεσημεριανό :	ψάρι-σαλάτα εποχής
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Τετάρτη</u>	<u>20.10.21</u>
Πρωινό :	ψωμί-ντομάτα-τυρί-φρούτο
Μεσημεριανό :	φακές-ελιές-αυγό
Απογευματινό :	κράκερ ολικής
<u>Πέμπτη</u>	<u>21.10.21</u>
Πρωινό :	κρέμα-φρούτο
Μεσημεριανό :	κεφτεδάκια-πατάτες- σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο
<u>Παρασκευή</u>	<u>22.10.21</u>
Πρωινό :	ψωμί-βούτυρο-μέλι-φρούτο
Μεσημεριανό :	πατάτες ραγού-φέτα-σαλάτα
Απογευματινό :	φρούτο



Δευτέρα 25.10.21

Πρωινό : μπριός-τυρί-ντομάτα-φρούτο

Μεσημεριανό : αρακάς με πατάτες-τυρί

Απογευματινό : φρούτο

Τρίτη 26.10.21

Πρωινό : κουλούρι-φρούτο

Μεσημεριανό : σουβλάκι-πατάτες-σαλάτα πράσινη

Απογευματινό : φρούτο

Τετάρτη 27.10.21

Πρωινό : τυρόπιτα-φρούτο

Μεσημεριανό : φασολάδα-ελιές-αυγό

Απογευματινό : φρούτο

Παρασκευή 29.10.21

Πρωινό : γάλα-κορν φλέικς-φρούτο

Μεσημεριανό : μακαρόνια με σάλτσα-τυρί-σαλάτα

Απογευματινό : φρούτο



28η Οκτωβρίου

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου

Η Παθιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά