



Έντυπο διαιτολογίου

ΙΟΥΛΙΟΣ 2026



ΤΕΤΑΡΤΗ 1.7.26

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

M-M1 :Κοτόπουλο με πατάτες, βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5:Κοτόπουλο με πιλάφι και ανάμεικτα λαχανικά, σαλάτα χωριάτικη.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 2.7.26

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, ελιές / χορτόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5: Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 Φακές, ελιές .

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3.7.26

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

M-M1 : Κριθαρότο με τυρί τριμμένο και βραστά λαχανικά / χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Κριθαρότο ολικής με σάλτσα λαχανικών και τριμμένο τυρί, σαλάτα ντομάτα.

Απογευματινό: Ρυζο-γκοφρέτα / Βίο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 6.7.26

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

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, ελιές, αβγό βραστό / χορτόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αυγό βραστό.

Απογευματινό : Κράκερς ολικής.

ΤΡΙΤΗ 7.7.26

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

M-M1 : Μπριάμ, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Μπριάμ φέτα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 8.7.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα.

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

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 9.7.26

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Σουτζουκάκια με πουρέ πατάτας, σαλάτα εποχής / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

Π-M2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, αβγό, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10.7.65

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

M-M1 : Σουβλάκι κοτόπουλο με πιλάφι και λαχανικά / κοτόσουπα με φιδέ.

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

M- M2,3,4,5 : Σουβλάκι κοτόπουλο με λαχανικά, σαλάτα.

Απογευματινό: Ρυζό-γκοφρέτα / Βιο

ΔΕΥΤΕΡΑ 13.7.26

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 14.7.26

Π- M1 : Ομελέτα φούρνου, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Κοτόπουλο μιλανέζα, σαλάτα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

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

M- M2,3,4,5 : Κοτόπουλο μιλανέζα, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 15.7.26

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

M-M1 : Τας κερπάπ με πατάτες πουρέ, σαλάτα βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Τας κερπάπ με πατάτες, σαλάτα ντομάτα- αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 16.7.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, ψωμί, φρουτοσαλάτα.

M-M1 : Βίδες με κιμά,σαλάτα.

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

M- M2,3,4,5 : Βίδες με κιμά,σαλάτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17.7.26

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

M-M1 : Πατάτες ραγού, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Πατάτες ραγού, φέτα, σαλάτα.

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 20.7.26

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

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

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

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες / Βιο

ΤΡΙΤΗ 21.7.26

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη βανίλια, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική βανίλια , φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 22.7.26

Π-M1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M- M1 : Αρακάς με πατάτες,φέτα.

Π- M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 5%, μέλι, νιφάδες βρώμης, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Αρακάς με πατάτες,φέτα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 23.7.26

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

M-M1 : Βίδες με κιμά,τυρί.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Βίδες με κιμά,τυρί.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24.7.26

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

M-M1 : Γεμιστά, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, γιαούρτι 5%, μέλι, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Γεμιστά, φέτα.

Απογευματινό: Κράκερς ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 27.7.26

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

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, ελιές, αυγό / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, αυγό, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές .

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 28.7.26

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 29.7.26

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

M-M1 Βίδες ολικής με κιμά και σαλάτα ντομάτα \ κρεατόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 30.7.26

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

M-M1 : Μπριάμ, φέτα.

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

M- M2,3,4,5 : Μπριάμ, φέτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31.7.26

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

M-M1 : Ριζότο με λαχανικά και γιαούρτι, σαλάτα / χορτόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ριζότο με λαχανικά και γιαούρτι , σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Κράκερς ολικής.



Έντυπο διαιτολογίου

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2026



ΔΕΥΤΕΡΑ 24.8.26

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

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, ελιές, αυγό / χορτόσουπα με αστράκι.

Π-M2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, αυγό, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές .

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 25.8.26

Π- M1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα σπιτική, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 26.8.26

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

M-M1: Μπριάμ,φέτα.

Π-M2,3,4,5 :Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5: Μπριάμ,φέτα.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ 27.8.26

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

M-M1 :Σουβλάκι κοτόπουλο,σαλάτα.

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

M- M2,3,4,5 : Σουβλάκι κοτόπουλο,σαλάτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28.8.26

Π- Μ1 : Ψωμί λευκό / ολικής, αβγό βραστό, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Ριζότο με λαχανικά και γιαούρτι, σαλάτα / χορτόσουπα με ρύζι.

Π-Μ2,3,4,5 : Κουλούρι Θεσ/κης ολικής, αυγό, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Ριζότο με λαχανικά και γιαούρτι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό : Ρυζο - γκοφρέτες / Βιο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 31.8.26

Π- Μ1 : Γάλα 10% με νιφάδες βρώμης, ποικιλία φρούτων.

Μ-Μ1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με κριθαράκι.

Π-Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, ταχίни με μέλι, φρούτο.

Μ- Μ2,3,4,5 : Αρακάς με πατάτες, φέτα.

Απογευματινό : Κράκερς ολικής.

- 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 ,σπανάκι και τα φασολάκια.
- Τα κέικ παρασκευάζονται με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη .

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Ευσταθία Ευαγγελία Σπαθή

Η Διατροφολόγος

Σαραντοπούλου Μαρία

