



ΤΡΙΤΗ 2.6.26

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, τυρί ημίσκληρο, ντομάτα, ποικιλία φρούτων.

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

Π- Μ2,3,4,5 : Ψωμί ολικής, τυρί ημίσκληρο, ντομάτα, φρούτο.

M- Μ2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αβγό βραστό.

Απογευματινό : Ρυζό-γκοφρέττα / Bio.

ΤΕΤΑΡΤΗ 3.6.26

Π- Μ1 : Ψωμί ολικής / λευκό, γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

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

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

M- Μ2,3,4,5 : Ψάρι λεμονάτο και κολοκυθάκια βραστά.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 4.6.25

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

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

Π-Μ2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- Μ2,3,4,5: Κοτόπουλο με πιλάφι, και ανάμεικτα λαχανικά, σαλάτα αγγούρι.

Απογευματινό: Φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5.6.25

Π- Μ1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ρολό μοσχάρι με πιλάφι & λαχανικά / μοσχάρι σούπα με φιδέ.

Π-Μ2,3,4,5: Ψωμί ολικής, αβγό βραστό, φρούτο.

M- Μ2,3,4,5: Ρολό μοσχάρι με πατάτες, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 8.6.26

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, ημίσκληρο τυρί, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Κράκερ ολικής & τυρί κίτρινο.

ΤΡΙΤΗ 9.6.26

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

M-M1 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας & γλυκοπατάτας / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

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

M- M2,3,4,5 : Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ πατάτας & γλυκοπατάτας, χωριάτικη σαλάτα.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 10.6.26

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

M-M1 : Φακές με βραστά λαχανικά, αβγό βραστό / κοτόσουπα με πεπονάκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, αβγό.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 11.6.26

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

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

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12.6.26

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

M-M1 : Αρακάς με πατάτες, φέτα / μοσχарόσουπα με αστράκι.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 15.6.26

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

M-M1 : Φασολάδα με βραστά λαχανικά, αβγό βραστό / χορτόσουπα με κριθαράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φασολάδα, ελιές, τυρί φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 16.6.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο μιλανέζα / κοτόσουπα με πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής με καρότο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 17.6.26

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

M-M1 : Τας κεμπάπ με ρύζι / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Τας κεμπάπ με ρύζι, σαλάτα αγγούρι.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 18.6.26

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Ψάρι φούρνου με βραστά λαχανικά και πατάτες.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20.6.25

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

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

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

M- M2,3,4,5 : Μπριάμ, φέτα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΔΕΥΤΕΡΑ 22.6.26

Π- Μ1 : 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, ντομάτα, τυρί ημίσκληρο, ντομάτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 23.6.26

Π- Μ1 : Κρέμα άγλυκη, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Μπιφτέκι γαλοπούλας με ρύζι, βραστά λαχανικά / κρεατόσουπα με πεπονάκι.

Π-M2,3,4,5 : Κρέμα βανίλια, φρούτο.

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 24.6.26

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

M- M1 : Φακές, ελιές, βραστά λαχανικά & αβγό βραστό / κοτόσουπα με λαχανικά & αστράκι.

Π- M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 25.6.26

Π- Μ1 : Ομελέτα με λαχανικά, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο και βραστά λαχανικά / κρεατόσουπά με αστράκι.

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26.6.26

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

M-M1 : Γεμιστά, τυρί κίτρινο / κοτόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Γεμιστά, φέτα

Απογευματινό: Φρούτο

ΔΕΥΤΕΡΑ 29.6.26

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

M-M1 : Αρκάς με πατάτες / κοτόσουπα με ρύζι.

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

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

Απογευματινό : Κράκερ ολικής .

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30.6.26

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

M-M1 : Σουτζουκάκια με πουρέ / σούπα μοσχάρι με βραστά λαχανικά.

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

M- M2,3,4,5 : Σουτζουκάκια με πουρέ, σαλάτα χωριάτικη.

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 και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Ευσταθία Ευαγγελία Σπαθή

Η Διατροφολόγος

Σαραντοπούλου Μαρία

