



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΙΟΣ 2026

ΔΕΥΤΕΡΑ 4.5.26

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 / Βιο.

ΤΡΙΤΗ 5.5.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο με πατάτες και βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με ρύζι.

Π-M2,3,4,5 : Τυρόπιτα, φρούτο.

M- M2,3,4,5: Κοτόπουλο φιλέτο λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα πράσινη.

Απογευματινό: Φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ 6.5.26

Π- M1 : Ομελέτα λαχανικών, ποικιλία φρούτων.

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

Π-M2,3,4,5: Αβγό βραστό, ψωμί, φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Ρολό μοσχάρι με πιλάφι, σαλάτα εποχής.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 7.5.26

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

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

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

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8.5.26

Π- M1 : 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.

ΔΕΥΤΕΡΑ 11.5.26

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, φέτα, ελιές.

Απογευματινό : Ρυζο – γκοφρέτες / Bio.

ΤΡΙΤΗ 12.5.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

M-M1 : Κοτόσουπα αβγολέμονο.

Π-M2,3,4,5 : Κέικ ολικής με βρώμη και καρότο , φρούτο.

M- M2,3,4,5 : Κοτόσουπα αβγολέμονο .

Απογευματινό : Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 13.5.26

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

M-M1 : Γιουβαρλάκια / κρεατόσουπα με ρύζι.

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

M- M2,3,4,5 : Γιουβαρλάκια, σαλάτα λάχανο - καρότο.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 14.5.26

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

M-M1 : Ψαρόσουπα \ κρεατόσουπα με φιδέ.

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

M- M2,3,4,5 : Ψαρόσουπα.

Απογευματινό: Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15.5. 26

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

M-M1 : Φασολάκια με πατάτες, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

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

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

Απογευματινό: Κράκερ ολικής.

ΔΕΥΤΕΡΑ 18.5.26

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 .

ΤΡΙΤΗ 19.5.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, ποικιλία φρούτων.

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

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 20.5.26

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 : Ομελέτα με τυρί, φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 21.5.26

Π- M1 : Τυρόπιτα, ποικιλία φρούτων.

M-M1 : Ψαροκροκέτες με πατάτες ή βραστά λαχανικά.

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

M- M2,3,4,5 : Ψαροκροκέτες με πατάτες ή βραστά λαχανικά.

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22.5.26

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: Κράκερ ολικής

ΔΕΥΤΕΡΑ 25.5.26

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

M-M1 : Φακές, ελιές, φέτα / χορτόσουπα με αστράκι.

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

M- M2,3,4,5 : Φακές, ελιές, φέτα.

Απογευματινό : Ρυζο –γκοφρέτες .

ΤΡΙΤΗ 26.5.26

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

M-M1 : Κοτόπουλο φιλέτο με ρύζι και βραστά λαχανικά / κοτόσουπα με φιδέ.

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

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

Απογευματινό: Φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ 27.5.26

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 : Κουλούρι Θεσσαλονίκης ολικής , φρούτο.

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ 28.5.26

Π- M1 : Γιαούρτι 10%, φρουτοσαλάτα.

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

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

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

Απογευματινό : Φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29.5.26

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

M-M1 : Αρακάς με πατάτες , τυρί.

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

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

Απογευματινό : Κράκερ 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, (M2,3,4,5) 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 φυτικό βιτάμ ή ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης και καστανή ζάχαρη.

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Οι Παιδιάτροι

Σπαθή Ευσταθία Ευαγγελία

Λαϊνά Ιωάννα & Γαλανού Σοφία

