

Αριθ.Πρωτ. 27521

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

Κ. Χαλάνδρι, 28.2.22



Τρίτη 1.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-φρούτο
κριθαράκι με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 2.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-ταχίνι-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

Πέμπτη 3.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τυροπιτάκια-φρούτο
κεφτεδάκια-πατάτες τηγανιτές-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 4.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-αυγό-φρούτο
σπανακόρυζο-τυρί
κράκερ ολικής

Τρίτη 8.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα κορν φλέικς-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
φρούτο

Τετάρτη 9.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-δημητριακά-φρούτα
μακαρόνια με σάλτσα-τυρί-σαλάτα
φρούτο

Πέμπτη 10.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
μπιφτέκι-σαλάτα-πατάτες
φρούτο

Παρασκευή 18.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γάλα-κορν φλέικς-φρούτο
πατάτες ραγού-φέτα-σαλάτα
κράκερ ολικής

Δευτέρα 21.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κουλούρι-αυγό-φρούτο
φασολάδα-ελιές
φρούτο

Τρίτη 22.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μπριός-τυρί-φρούτο
κοτόσουπα αυγολέμονο
φρούτο

Τετάρτη 23.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ελιόψωμο-φρούτο
ψάρι-βραστά λαχανικά
κράκερ ολικής

Πέμπτη 24.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

τόστ-φρούτο
τας κεμπάπ-πουρές-σαλάτα
φρούτο

Δευτέρα 28.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

ψωμί-βούτυρο-μέλι-φρούτο
φακές-ελιές
φρούτο

Τρίτη 29.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

κρέμα-φρούτο
μπιφτέκι γαλοπούλας-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Παρασκευή 11.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

Δευτέρα 14.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

Τρίτη 15.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

Τετάρτη 16.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

Πέμπτη 17.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

μουστοκούλουρο-φρούτο
φασολάδα-ελιές-ψωμί
φρούτο

ψωμί-αυγό-φρούτο
φακές-τυρί
κράκερ σίκαλης

ψωμί-ταχίνι-φρούτο
γιουβαρλάκια-σαλάτα
φρούτο

τοστ-φρούτο
ψαρόσουπα
φρούτο

κέικ καρότου-φρούτο
γαλοπούλα ρολό-ρύζι-σαλάτα
φρούτο

Τετάρτη 30.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

Πέμπτη 31.3.22

Πρωινό
Μεσημεριανό
Απογευματινό

γιαούρτι-μέλι-φρούτο
φασολάκια με πατάτες-τυρί
κράκερ ολικής

μπριός-φιλαδέλφεια-φρούτο
μακαρόνια με σάλτσα-σαλάτα
φρούτο

* Το Διαιτολόγιο στη Μονάδα 1 προσαρμόζεται αναλόγως

Η Αναπλ. Γεν. Επόπτη

Άννα Ελευθερίου



Η Παιδιάτρος

Ιωάννα Λαϊνά

