ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΠΑΙΔΙΩΝ 2025

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΠΡΩΙΝΟ						
Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα
με δημητριακά	Ψωμί	Τσουρέκι ή Κέικ ανά 15 ήμερο	Ψωμί	με δημητριακά	Τσουρέκι ή Κέικ ανά 15 ήμερο	Ψωμί
	Βούτυρο ή Ταχίνι		Βούτυρο ή Ταχίνι			Βούτυρο ή Ταχίνι
	Μαρμελάδα	Τυρί με Ψωμί ανά 15 ήμερο	Μέλι			Μέλι
			ή κρουασάν σοκολάτας			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ						
Φάκες ή Φασολία ή Ζυμαρικά	Κοτόσουπα ή Κοτόπουλο με ρύζι ή Ζυμαρικά ή πατάτες ή ανάμεικτα λαχανικά	Ψαρόσουπα ή Ψάρι με ρύζι ή πατάτες ή ανάμεικτα Σαλάτα εποχής στο ψητο ψάρι	Κρεατόσουπα ή Κρέας* με ζυμαρικά ή πατάτες ή ρύζι ή ανάμεικτα Τυρί τριμμένο με τα ζυμαρικά/κίτρινο	Σπανακόρυζο (με πράσο) ή ανάμεικτα λαχανικά (με λίγο ρύζι) ή αρακά με πατάτες ή πατάτες γιαχνί ή μπριάμ ή χορτόσουπα ή ομελέτα	Γεμιστά ή τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα ή Ρολό ή μπιφτέκια με πατάτες ή ρύζι ή κριθαράκι ή ζυμαρικό	Κεφτεδάκια ή Σουτζουκάκια ή Μπριζόλα με πατάτες ή ρύζι, Πίτσα ή
Ψωμί	Τυρί τριμμένο με τα ζυμαρικά/κίτρινο	Ψωμί	Ψωμί			
Φρούτο εποχής	Ψωμί	Φρούτο εποχής	Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα)			
	Σαλάτα εποχής στο ψητο κοτόπουλο		Φρούτο εποχής			
Αυγό	Αυγό	Αυγό	Αυγό	Αυγό	Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα)	Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα)
Τυρί Φέτα ή κίτρινο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο ή τριμμένο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο ή τριμμένο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο ή τριμμένο	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα ή κίτρινο ή τριμμένο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο ή τριμμένο
				Ψωμί	Ψωμί	Ψωμί
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ						
Γλυκό	Σάντουιτς	Παγωτό	Γλυκό	Σάντουιτς	Γλυκό	Παγωτό
ΒΡΑΔΥΝΟ						
Ομελέτα	Πέννες με σάλτσα	Λουκάνικο με πατάτες ή	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο ή	Πίτσα ή Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα	Μπριζόλα με ρύζι ή αναμεικτα λα	Κρέας με κριθαράκι, ρύζι με
Πατάτες με αυγά	Σουφλέ	Σπετσοφάι	ριζότο		πατάτες ή ριζότο	Σάντουιτς
Τυρί Φέτα ή κίτρινο	Τυρί κίτρινο ή τριμμένο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο	Τυρί Φέτα ή κίτρινο		Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα	Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα)
Ψωμί	Ψωμί	Ψωμί	Ψωμί	Ψωμί		
Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής (όχι με την σούπα)		
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

Το Χειμώνα εναλλακτικά 1 φορά την εβδομάδα το πρωινό θα έχει Γιαούρτι με Μέλι ή Μαρμελάδα ή Δημητριακά Το γιαούρτι δε συνδυάζεται με γάλα ή χυμό

Σούπες : Δεν θα γίνονται 2 σούπες την εβδομάδα εκτός και είναι χορτόσουπα σαν συνοδευτικό στις πίτες

Μπαχαρικά : περισσότερο λεμόνι και μυρωδικά (όχι μπαχαρικά)λιγότερο αλάτι

Τυριά: Δεν θα υπερβαίνουν τις 4 φορές ανά εβδομάδα (1 ενταμ ,1 εμενταλ ,1 τριμμένο κεφαλοτύρι και 1 φέτα)

Κρέας * -Μπιφτέκι ή κιμάς ή κρεατόσουπα ή τας κεμπάπ ή παστίτσιο (ανά 2μηνο) ή γιουβαρλάκια (ανά 2μηνο)

Πίτες **- τυρόπιτα ή σπανακόπιτα ή πίτσα

Ο ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ — Δαμάλη Σοφία

Η ΙΑΤΡΟΣ

Ο ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ — Δημήτριος Δούνης

Η Δ/ΝΤΡΙΑ — ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΑΛΩΝΗ