


ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ Γ' ΗΛΙΚΙΑΣ 2025

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ						
Παστίτσιο ή Μουσακάς ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα ή Μπριζόλες με πατάτες,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Ρεβύθια ή Φακές ή Φασολάδα, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, Τυρί ,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Γεμιστά, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, Τυρί φέτα,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Κεφτεδάκια με ρύζι ή Τας κεμπαπ με ρύζι,Τυρί,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Λαδερό με Τυρί φέτα,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Ψάρι με πατατοσαλάτα ή με χόρτα ή με πατάτες,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Χοιρινό κατσαρόλας με πιπεριές ή Τηγανιά ή Μοσχάρι γιουβέτσι,Τυρί,σαλάτα, φρούτο,ψωμί
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ						
Παγωτό	Γιαούρτι	Γλυκό	Γιαούρτι	Γλυκό	Γλυκό	Παγωτό
ΒΡΑΔΙΝΟ						
Μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα τριμμένο,σαλάτα,φρούτο	Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα ή Λουκάνικα με αυγά,σαλάτα,φρούτο	Μακαρόνια βίδες με λευκή σάλτσα με Τυρί τριμμένο,Κολοκυθιά βραστά με πατάτες,σαλάτα,φρούτο,Ψωμί	Ρύζι με κοτόπουλο ή κριθαράκι, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, Τυρί τριμμένο,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Πίτσα ή πατάτες τηγανητές με αυγά, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Ομελέτα με πατάτες, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Σάντουιτς

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ						
Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα	Γάλα με κακάο ή τσάι, βούτυρο, μερέντα ή μαρμελάδα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ						
Κοτόπουλο με πατάτες ή κριθαράκι,Τυρί ,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Ψάρι με πατατοσαλάτα ή με σκορδαλιά ,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Λαδερό με Τυρί φέτα ή πατάτες με κολοκυθάκια και μελιτζάνες,σαλάτα, φρούτο,ψωμί	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Κεφτεδάκια με ρύζι,Τυρί,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Φασόλια γίγαντες με λουκάνικο ή Ρεβύθια,Τυρί,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Μπριάμ, Τυρί,σαλάτα(χωριάτικη),φρούτο,ψωμί	Μπριζόλα με πατάτες ψητές, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ						
Παγωτό	Γλυκό	Γλυκό	Γιαούρτι	Γλυκό	Γιαούρτι	Παγωτό
ΒΡΑΔΙΝΟ						
Λουκάνικο με ρύζι και σάλτσα ή με αυγά τηγανητά, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Τυρόπιτα ή Σπανακόπιτα ή αυγά με πατάτες,σαλάτα,φρούτο	Ομελέτα με πατάτες ή πίτσα, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο	Χορτόσουπα,Τυρί,σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Πατάτες φούρνου , ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, Τυρί φέτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Μακαρόνια ή Ρύζι με κιμά,Τυρί τριμμένο, ή βραστά λαχανικά (κολοκύθι, πατάτα, καρότο) ή χόρτα, σαλάτα,φρούτο,ψωμί	Σάντουιτς

Ο ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ




Ο ΙΑΤΡΟΣ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΠΕΛΛΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ
Α.Μ.Κ.Α. 14097802285
Α.Μ. ΤΣΑΥ: 109537

Ο ΠΡΟΙΣΤΑΜΕΝΟΣ

Δημήτριος Δούντις



Η Δ/ΝΤΡΙΑ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΑΛΙΩΝΗ

