



## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

### ΔΕΥΤΕΡΑ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης ή ψωμί με τυρί κασέρι ή γραβιέρα.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Ψαρόσουπα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γκοφρέτες καλαμποκιού ή ρυζιού με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με μέλι ή ταχίни με κακάο.

### ΤΡΙΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Αυγό, ψωμί και ταχίни με κακάο ή ταχίни με μέλι ή φυστικοβούτυρο.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Γαλοπούλα με σάλτσα ντομάτας και χωριάτικες χυλοπίτες, σαλάτα (μαρούλι – αγγούρι).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΤΕΤΑΡΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γιαούρτι με μέλι, κανέλλα, νιφάδες βρώμης ή ψωμί με βούτυρο και μέλι.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** Φακές, ελιές, τυρόπιτα, σπανακόπιτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Ψωμί με τυρί κασέρι ή γαλοπούλα βραστή.

## ΠΕΜΠΤΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Αυγό, ψωμί και ταχίни με κακάο ή ταχίни με μέλι ή φυστικοβούτυρο.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρι σούπα με σέλινο, καρότο, πεπονάκι (ζυμαρικό) και τυρί φέτα.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**ΠΡΩΙΝΟ:** Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και βρώμη ή ψωμί με τυρί κασέρι ή γραβιέρα.

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρούτο.

**ΓΕΥΜΑ:** **07/12:** φασολάδα, ελιές, κασερόπιτα, σπανακόπιτα, **14/12:** πατάτες με ανάμικτα λαχανικά και τυρί φέτα, **21/12:** αγκινάρες αλά πολίτα, τυρί φέτα, **28/12:** ριζότο λαχανικών.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γιαούρτι με μέλι ή φρέσκα φρούτα.

## ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, μανταρίνι, ξινόμηλο.
- 2) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί είναι λευκό ή ολικής άλεσης.
- 3) Το γάλα είναι φρέσκο ημέρας (διάρκειας έως 6 ημερών)
- 4) Τα τυριά είναι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.
- 5) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 6) Το ταχίни με μέλι ή με κακάο και το φυστικοβούτυρο παρασκευάζονται στη κουζίνα μας.
- 7) Το μέλι είναι από μικρούς έλληνες παραγωγούς.
- 8) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα.
- 9) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).