



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ/2019

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

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: Κοτόσουπα με λαχανικά, τυρί φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο – καλαμπόκι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί με τυρί κασέρι.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Μακαρόνια με κιμά, τυρί, σαλάτα (αγγούρι – μαρούλι).

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: **04/01:** μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, φέτα, **11/01:** πατάτες μπριάμ, τυρί φέτα, **18/01:**

μπάμιες με πατάτες, τυρί φέτα, **25/01:** πατάτες με ανάμικτα λαχανικά, φέτα, **01/02:** φασολάδα, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

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 ταχίνι με μέλι ή με κακάο και το φυστικοβούτυρο παρασκευάζονται στη κουζίνα μας.
- 7) Το μέλι είναι από μικρούς έλληνες παραγωγούς.
- 9) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα.
- 10) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).