

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΚΤΩΜΒΡΙΟΣ 2020

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 ή ψωμί ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με μέλι ή ταχίни με κακάο.

ΤΡΙΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Πατάτες με κοτόπουλο, καροτοσαλάτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Πολύσπορο ψωμί του τοστ ολικής άλεσης (ή ψωμί ολικής ή λευκό) με κασέρι ή γαλοπούλα βραστή.

ΠΕΜΠΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι.

ΓΕΥΜΑ: Κριθαράκι με μοσχάρι (γιουβέτσι), φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρούτο.

ΓΕΥΜΑ: **09/10:** μαυρομάτικα με ρύζι, ελιές, φέτα **16/10:** πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, φέτα **23/10:** ρύζι με λαχανικά εποχής, φέτα **30/10:** πατάτες με φασολάκια, φέτα.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι και φρέσκα φρούτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, ροδάκινο, νεκταρίни.
- 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.

9) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα.

10) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

11) Το γιαούρτι είναι από αιγοπρόβειο γάλα.

Από τη Διεύθυνση