

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τοστ, βούτυρο με μέλι.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο ή ταχίνι με μέλι ή ταχίνι με κακάο.

ΤΡΙΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι και κακάο ή ταχίνι με μέλι ή φυστικοβούτυρο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Ζυμαρικό βίδες με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΤΕΤΑΡΤΗ

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

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι ψητό με πατάτες φούρνου, σαλάτα βραστών λαχανικών (μπρόκολο, καλαμπόκι, κουνουπίδι, καρότο, παντζάρι)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με τυρί κασέρι και γαλοπούλα βραστή

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι κακάο ή ταχίνι με μέλι ή ταχίνι πορτοκάλι, φυστικοβούτυρο

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: **8/01:** Κοτόσουπα με ζυμαρικό, τυρί φέτα, **15/01:** Κοτόπουλο με ρύζι, τυρί φέτα, τυρί τριμμένο **22/01:** Κοτόσουπα με ζυμαρικό, τυρί φέτα **29/01:** Κοτόπουλο με ρύζι, τυρί φέτα/ τυρί τριμμένο

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τοστ

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: **9/01:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα **16/01:** Πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα, **23/01:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα **30/01:** Μπριάμ λαχανικών με πατάτες, τυρί φέτα,

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι, φρέσκα φρούτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, πορτοκάλι
- 2) Τα ζυμαρικά είναι ολικής άλεσης, το ψωμί είναι λευκό ή ολικής άλεσης.
- 3) Το γάλα είναι φρέσκο ημέρας αγελαδινό ή κατσικίσιο (διάρκειας έως 6 ημερών)
- 4) Τα τυριά (φέτα) είναι από πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.
- 5) Το ελαιόλαδο είναι έξτρα παρθένο, βιολογικής καλλιέργειας.
- 6) Το μέλι είναι από μικρούς Έλληνες παραγωγούς.
- 7) Το φυστικοβούτυρο προσφέρεται μόνο στους μαθητές του νηπιαγωγείου.
- 8) Το γιαούρτι είναι από αγελαδινό ή κατσικίσιο γάλα.
- 9) Το βούτυρο είναι από αγελαδινό γάλα, ανάλατο, χαμηλών λιπαρών.
- 10) Όλα τα προϊόντα είναι νωπά εκτός από το ψάρι που είναι κατεψυγμένο (γλώσσα φιλέτο).

Από τη Διεύθυνση