

## ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΝΙΟΣ/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:** Ψαρι ψητό (γλώσσα φιλέτο) με ρύζι και βραστά λαχανικά (φασολάκια, καρότο, παντζάρι, μπρόκολο, καλαμπόκι, κουνουπίδι).

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο ή ταχίни με μέλι ή ταχίни με κακάο, ή ταχίни με ρόδι.

### ΤΡΙΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι

**ΓΕΥΜΑ:** Γαλοπούλα φιλέτο με πατάτες στο φούρνο, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο, καρότο)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα

### ΤΕΤΑΡΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα

**ΓΕΥΜΑ:** Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

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

### ΠΕΜΠΤΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φυσικό χυμό πορτοκάλι

**ΓΕΥΜΑ:** Μοσχάρι γιουβέτσι, τυρί φέτα, σαλάτα (αγγούρι, μαρούλι ή λάχανο, καρότο)

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:** Φρέσκα φρούτα.

**ΓΕΥΜΑ: 05/06:** Ανάμεικτα λαχανικά με πατάτες, τυρί φέτα

**12/06:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα

**19/06:** Αγκινάρες με πατάτες, καρότα α λα πολίτα, τυρί φέτα

**26/06:** Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί φέτα

**3/07:** Μπριάμ, τυρί φέτα

**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:** Γιαούρτι με μέλι, φρέσκα φρούτα ή κρέμα βανίλια (άνθος αραβοσίτου).

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, μανταρίνι, ακτινίδιο, ξινόμηλο, πορτοκάλι, πεπόνι
- 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