

ΔΙΑΤΟΛΟΓΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τοστ, ή βούτυρο με μέλι ή μαρμελάδα φράουλα (χωρίς ζάχαρη).

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: Φακές, ελιές, σπανακοπιτάκια, τυροπιτάκια.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης με φυστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη) ή ταχίνι ολικής άλεσης και μέλι ή ταχίνι με κακάο ή ταχίνι με ρόδι.

ΤΡΙΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι και κακάο ή ταχίνι ολικής άλεσης και μέλι ή ταχίνι με ρόδι, φυστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Κοτόπουλο λεμονάτο στο φούρνο με πατάτες, σαλάτα (λάχανο, καρότο)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γιαούρτι με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ή ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα φράουλα (χωρίς ζάχαρη) ή ταχίνι ολικής άλεσης και μέλι ή ταχίνι με ρόδι.

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα

ΓΕΥΜΑ: Ψάρι ψητό (γλώσσα φιλέτο) με ρύζι και βραστά λαχανικά (φασολάκια, καρότο, παντζάρι, μπρόκολο, καλαμπόκι, κουνουπίδι).

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

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Αυγό, ψωμί με ταχίνι με κακάο ή ταχίνι ολικής άλεσης και μέλι ή ταχίνι με ρόδι, ή φυστικοβούτυρο (χωρίς ζάχαρη)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φυσικό χυμό πορτοκάλι

ΓΕΥΜΑ: Μοσχάρι γιουβέτσι, τυρί φέτα ή τυρί τριμμένο.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΟ: Γάλα με δημητριακά, κανέλλα και νιφάδες βρώμης, ψωμί με τυρί κασέρι ή τυρί του τόστ ή ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα φράουλα (χωρίς ζάχαρη).

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ: Φρέσκα φρούτα.

ΓΕΥΜΑ: 9/10: Πατάτες με ανάμεικτα λαχανικά, τυρί φέτα,

16/10, 30/10: Μαυρομάτικα φασόλια με ρύζι, ελιές, τυρί

25/10: Μπριάμ, τυρί φέτα,

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ: Γιαούρτι με μέλι ή κρέμα βανίλια (άνθος αραβοσίτου) ή κέικ μπανάνας (banana bread), φρέσκα φρούτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- 1) Τα φρούτα είναι: μπανάνα, μήλο, αχλάδι, ακτινίδιο, πεπόνι, ξινόμηλο
- 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) Το τυρί 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