



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΝΙΟΥ



ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ	01/06	ΑΡΓΙΑ	
ΤΡΙΤΗ	02/06	Δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτο	Λαχανόρυζο, τυρί φέτα, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	03/06	Ρυζογκοφρέτες, μέλι, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
ΠΕΜΠΤΗ	04/06	Τυρόπιτα & φρούτο	Κοτόπουλο γιουβέτσι, τυρί τριμμένο, σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	05/06	Αυγό, σαντουιτς, φρούτο	Φακές ελιές, ψωμί
ΔΕΥΤΕΡΑ	08/06	Ψωμί, τυρί κρέμα, φρούτο	Μπριάμ τυρί φέτα, ψωμί
ΤΡΙΤΗ	09/06	Ψωμί & ταχίνι κακάο, φρούτο	Μακαρόνια, κιμάς & τυρί τριμμένο, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	10/06	Ψωμί, κασέρι, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
ΠΕΜΠΤΗ	11/06	Σάντουιτς με κατίκι Δομοκού & ροδέλες αγγουριού	Κοτόπουλο με σάλτσα πορτοκαλιού & ρύζι πιάφι, σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	12/06	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φασόλια φούρνου τυρί φέτα, ελιές, ψωμί
ΔΕΥΤΕΡΑ	15/06	Ψωμί, τυρί κρέμα, φρούτο	Λαχανόρυζο, τυρί φέτα, σαλάτα
ΤΡΙΤΗ	16/06	Κέικ κανέλας, γάλα	Ρολό κιμά & λεμονάτες πατάτες, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	17/06	Κριτσίνια & κασέρι, φρούτο	Ψαρόσουπα με λαχανικά, ψωμί
ΠΕΜΠΤΗ	18/06	Δημητριακά ολικής άλεσης, γάλα	Κοτόπουλο κοκκινιστό & χυλοπιτάκια, σαλάτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19/06	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φακές ελιές, ψωμί
ΔΕΥΤΕΡΑ	22/06	Ψωμί, βούτυρο, μαρμελάδα, φρούτο	Σπανακόρυζο, φέτα
ΤΡΙΤΗ	23/06	Ψωμί & κίτρινο τυρί, φρούτο	Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα
ΤΕΤΑΡΤΗ	24/06	Τυρόπιτα & φρούτο	Ψάρι πλακί, πατάτες φούρνου, σαλάτα
ΠΕΜΠΤΗ	25/06	Δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτο	Κοτόπουλο λεμονάτο & ρύζι σαλάτα, τυρί φέτα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	26/06	Αυγό, ψωμί, φρούτο	Φακές ελιές, ψωμί
ΔΕΥΤΕΡΑ	29/06	Ψωμί, βούτυρο, μέλι, φρούτο	Αρακάς & πατάτες τυρί φέτα
ΤΡΙΤΗ	30/06	Κριτσίνια & κίτρινο τυρί, φρούτο	Μακαρονάκι κοφτό, κιμάς τριμμένο, σαλάτα



- Το απόγευμα μετά τις 15.00 μ.μ. δίνονται για απογευματινό γεύμα: Κέικ ή γιαούρτι ή ψωμί & κασέρι ή ψωμί & τρίγωνο τυράκι ή τσοςτ με κίτρινο τυρί ή φρούτο ή κριτσίνια ολικής άλεσης
- *Οι ελιές Καλαμών – δίνονται σε ροδέλες, χωρίς κουκούτσι.
- Το ψωμί & το ψωμί toast που δίνεται στα παιδιά είναι ολικής άλεσης.



ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ!





ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΛΙΟΥ



Το απόγευμα μετά τις 15.00 μ.μ. δίνονται για απογευματινό γεύμα: Κέικ ή γιαούρτι ή ψωμί & κασέρι ή ψωμί & τρίγωνο τυράκι ή τوست με κίτρινο τυρί ή φρούτο ή κριτσίνια ολικής άλεσης.



Οι ελιές Καλαμών – δίνονται σε ροδέλες, χωρίς κουκούτσι.



Το ψωμί & το ψωμί toast που δίνεται στα παιδιά είναι ολικής άλεσης.

Καλό μήνα!

