

24.03.2025 - 28.03.2025

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
---------	-------	---------	--------	-----------

ΠΡΩΙΝΟ				
Γάλα		Γάλα	Γιαούρτι με μέλι(προαιρετικά)	Γάλα
Αυγό	ΑΡΓΙΑ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ	Τόστ (ολικής) με τυρί κίτρινο		Δημητριακά (ολικής)
Ψωμί*(ολικής)				
Φρούτο εποχής		Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Φακές	ΑΡΓΙΑ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ	Ψαρόσουπα με ρύζι	Κρέας κοκκινιστό με κριθαράκι	Ομελέτα φούρνου με πατάτες
Τυρί φέτα		Σαλάτα εποχής	Τυρί τριμμένο	Ψωμί*(ολικής)
Ψωμί*(ολικής)		Ψωμί*(ολικής)	Σαλάτα εποχής	
			Ψωμί*(ολικής)	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ				
Φρούτο εποχής		Τσουρέκι	Φρούτο εποχής	Ψωμί*(ολικής) με τυρί κίτρινο

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ				
Φρουτόκρεμα		Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα
Χορτόσουπα	ΑΡΓΙΑ 25 ΜΑΡΤΙΟΥ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα

- Το διαιτολόγιο συντάσσεται σύμφωνα με τις υποδείξεις παιδιάτρου.
- Σε έκτακτη ανάγκη το διαιτολόγιο μπορεί να τροποποιηθεί.
- Η σούπα μαγειρεύεται σε ξεχωριστό σκεύος από το ψάρι. Μπορεί να αποτελέσει, εναλλακτικό μεσημεριανό γεύμα σε βρέφη και νήπια που έχουν αλλεργία στο ψάρι ή δεν έχει εισαχθεί αυτό στην διατροφή τους.
- Τα δημητριακά περιέχουν γλουτένη και ίχνη ξηρών καρπών. Να μην διατίθενται σε παιδιά που έχουν δυσανεξία στην γλουτένη και κοιλιοκάκη και αλλεργία στους ξηρούς καρπούς.
 - * Απαγορεύεται σε παιδιά με αλλεργία στο σουσάμι και σε όσα παιδιά δεν έχουν ακόμη καταναλώσει ταχίνι.(Για το ταχίνι και το χαλβά να γίνει πρώτα δοκιμή στο σπίτι για 1 εβδομάδα)
 - * Ο άρτος- ψωμί μπορεί να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών, σουσάμι και να μην διατίθενται σε παιδιά με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς, σουσάμι.
 - * Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης μπορεί να περιέχουν ίχνη ξηρών καρπών και συναπιού. Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση τους από παιδιά με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς σινάπι.

Η Προϊσταμένη του Τμήματος
Υπηρεσιών Ιατρικής & Δημόσιας Υγείας του Δ.Β.Α.
Μαραγκού Φωτεινή
Παιδίατρος