

28.04.2025 - 02.05.2025

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

ΠΡΩΙΝΟ				
Γάλα	Γάλα	Γιαούρτι		Γάλα
Δημητριακά (ολικής)	Ψωμί*(ολικής) με (ταχίνι και μέλι προαιρετικά)	Δημητριακά (ολικής)	ΑΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ	Αυγό
				Ψωμί*(ολικής)
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής		Φρούτο εποχής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Φακές	Κοτόπουλο με λαζάνια	Κριθαρότο με λαχανικά λεμονάτο		Σπανακόρυζο
Τυρί φέτα	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	ΑΡΓΙΑ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑΣ	Ψωμί*(ολικής)
Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*(ολικής)		

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ				
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής		Φρούτο εποχής

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ				
Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα		Φρουτόκρεμα
Φακόρυζο με λεμόνι	Κοτόσουπα	Χορτόσουπα		Σπανακόρυζο

- 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 συνναπιού. 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