

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

ΠΡΩΙΝΟ				
Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα	Γάλα
Δημητριακά (ολικής)	Ψωμί*(ολικής)	Δημητριακά (ολικής)	Ψωμί* (ολικής) με ελαιόλαδο ντομάτα και φέτα	Ψωμί* (ολικής)
	Ταχίνι ή μέλι			Μέλι
				Βούτυρο (προαιρετικά)
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Φασολάδα	Κοτόσουπα με λαχανικά	Ψάρι με πατάτες	Ζυμαρικά (ολικής) με κιμά	Αρακά με πατάτες
Τυρί κίτρινο	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Τυρί κίτρινο	Αυγό
Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	Ψωμί*(ολικής)	Σαλάτα εποχής	Ψωμί*(ολικής)
			Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ				
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ				
Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα
Χορτόσουπα*	Κοτόσουπα*	Ψαρόσουπα*	Κρεατόσουπα*	Κοτόσουπα*
Φρούτο εποχής*	Φρούτο εποχής*	Φρούτο εποχής*	Φρούτο εποχής*	Φρούτο εποχής*

- 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.
 - * Ο άρτος- ψωμί μπορεί να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών, σουσάμι και να μην διατίθενται σε παιδιά με αλλεργία στους ξηρούς καρπούς, σουσάμι.
 - * 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).
 - * Το φρούτο των βρεφών(μπανάνα) δίνεται αποκλειστικά σε όσα βρέφη έχουν μασητικές ικανότητες, ως απογευματινό.
 - * Ζυμαρικά ολικής : κριθαράκι, λαζάνια, μακαρόνια No.6.

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΡΑΓΚΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ