

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

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Φακές	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες	Ψάρι με σούπα	Κριθαρότο κοκκινιστό	
Αυγό	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Τυρί κίτρινο	
Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ

Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	
---------------	---------------	---------------	---------------	--

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ

Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	
Χορτόσουπα*	Κοτόσουπα*	Ψαρόσουπα*	Χορτόσουπα*	
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 Νο.6.

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΡΑΓΚΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ