

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

ΠΡΩΙΝΟ				
Γάλα	Γιαούρτι	Γιαούρτι	Γάλα	Γάλα
Ψωμί* (ολικής)	Μέλι (προαιρετικά)	Δημητριακά (ολικής)	Ψωμί* (ολικής)	Αυγό
Ταχίνι			Ταχίνι	Φρυγανιά
Μέλι (προαιρετικά)			Μέλι (προαιρετικά)	
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Γίγαντες	Κοτόσουπα	Ψάρι πλακί με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά	Αρακά με πατάτες
Αυγό	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Τυρί τριμμένο	Τυρί κίτρινο
Ψωμί*(ολικής)	Τυρί κίτρινο	Ψωμί*(ολικής)	Σαλάτα εποχής	Ψωμί*(ολικής)
	Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]		Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ				
Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Τσουρέκι	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 Νο.6.

Η ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΑΡΑΓΚΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ