

23.02.2026 - 27.02.2026

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΩΙΝΟ

	Γιαούρτι	Γάλα	Γάλα	Γάλα
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ	(προαιρετικά: μέλι)	Δημητριακά (ολικής)	Ψωμί (ολικής) με ελαιόλαδο ντομάτα, φέτα	Αυγό
				Ψωμί*(ολικής)
	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής	Φρούτο εποχής

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

	Σπανακόρυζο	Ψάρι με λαχανικά	Κοτόσουπα	Ρολό κιμά με κριθαράκι
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ	Τυρί φέτα	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής
	Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*(ολικής)	Τυρί κίτρινο	Τυρί κίτρινο
			Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*{ολικής, προαιρετικά}

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ

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

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ

	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα
ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ	Χορτόσουπα*	Ψαρόσουπα*	Κοτόσουπα*	Κρεατόσουπα*
	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, γάλακτος, αυγού, σόγιας, αραχίδων, μουστάρδας, σέλινου και λούπινου** και να μην διατίθενται σε παιδιά με αλλεργία στα παραπάνω συστατικά. .
- \* Απαγορεύεται σε παιδιά με αλλεργία στο σουσάμι και σε όσα παιδιά δεν έχουν ακόμη καταναλώσει ταχίни. **(Για το ταχίни 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 ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗ