

30.03.2026 - 03.04.2026

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Φακές	Κοτόσουπα	Ψάρι με πατάτες	Ρολό κριθαράκι	Αρακά με ρύζι
Αυγό	Σαλάτα εποχής	Σαλάτα εποχής	Τυρί τριμμένο	Τυρί κίτρινο
Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*(ολικής)	Ψωμί*(ολικής)	Σαλάτα εποχής	Ψωμί*(ολικής)
			Ψωμί*[ολικής, προαιρετικά]	

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ ΝΗΠΙΩΝ

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

ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΒΡΕΦΩΝ

Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα	Φρουτόκρεμα
Χορτόσουπα*	Κοτόσουπα*	Ψαρόσουπα*	Κρεατόσουπα*	Κοτόσουπα*
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 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 ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ

ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ ΒΑΣΙΛΙΚΗ