


**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ  
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024**

ΗΜΕΡΑ		Τρίτη 1	Τετάρτη 2	Πέμπτη 3	Παρασκευή 4
ΠΡΩΙΝΟ		Σπιτικό κέικ βανίλιας	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο ή δημητριακά	Χειροποίητο ελαιόψωμο	Ψωμί με κασέρι
		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Ψαρόσουπα   σαλάτα εποχής, ψωμί	Φακές   Σαλάτα εποχής, ψωμί	Κοτόπουλο στο φούρνο με κριθαράκι   Τυρί φέτα, σαλάτα	Ανάμεικτα λαχανικά   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 7	Τρίτη 8	Τετάρτη 9	Πέμπτη 10	Παρασκευή 11
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι	Σπιτικό κέικ αλμυρό	Ψωμί με κασέρι	Ψωμί με ταχίни και κακάο	Αυγόφτετες με τυρί ή μέλι
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρονάκι κοφτό   Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κρεατόσουπα   Σαλάτα εποχής, ψωμί	Φασολάδα   Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Ριζότο λαχανικών   Τυρί φέτα, σαλάτα	Γιαχνί πατάτες   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 14	Τρίτη 15	Τετάρτη 16	Πέμπτη 17	Παρασκευή 18
ΠΡΩΙΝΟ	Δημητριακά ή ψωμί με κασέρι	Σπιτικό κέικ σοκολάτας	ΑΡΓΙΑ	Χειροποίητο τυροκούλουρο	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα βερύκοκκο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο		Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας   Κεφαλοτύρι, σαλάτα	Κοτόσουπα   Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί		Πατάτες φούρνου λεμονάτες   Τυρί φέτα, σαλάτα	Φακές   Σαλάτα εποχής, ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 21	Τρίτη 22	Τετάρτη 23	Πέμπτη 24	Παρασκευή 25
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο	Σπιτικό κέικ αλμυρό	Αυγόφτετες με τυρί ή μέλι	Ψωμί με κασέρι	Ψωμί με ταχίни και κακάο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια   Κεφαλοτύρι, σαλάτα	Γιουβαρλάκια   Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Φασολάδα   Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Κριθαρότο   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	Αρακάς-πατάτες   Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 28	Τρίτη 29	Τετάρτη 30	Πέμπτη 31	
ΠΡΩΙΝΟ	ΑΡΓΙΑ	Ψωμί με κασέρι	Ψωμί με βούτυρο και μέλι ή μαρμελάδα κεράσι	Σπιτικό κέικ καρότου	
		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ		Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Τριβελάκια   Σάλτσα ντομάτας, κεφαλοτύρι, σαλάτα	Φακές   Σαλάτα εποχής, ψωμί	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι   Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	
<p><b>Η παιδιάτρος</b> Τσίγκα Αθανασία</p> <p><b>Οι μαγείρισσες</b> Τζατζάλα Άννα Παπαγεωργίου Πηνελόπη</p>			 <p><b>ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ</b></p>		