ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2026

ΗΜΕΡΑ		Τρίτη 1	Τετάρτη 2	Πέμπτη 3	Παρασκευή 4
ΠΡΩΙΝΟ	**Η παιδίατρος** Τσίγκα Αθανασία	Κουλούρι σησαμένιο	Ψωμί με κασέρι	Ψωμί με μαρμελάδα κεράσι	Αυγό βραστό, τυρί, ψωμί
		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	**Οι μαγείρισσες** Παπαγεωργίου Πηνελόπη Τρύφων Αικατερίνη	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		Κοτόσουπα | Τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί	Φακές | Σαλάτα εποχής, ψωμί	Κοκκινιστό (μοσχάρι) με κριθαράκι | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	Γιαχνί πατάτες | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 7	Τρίτη 8	Τετάρτη 9	Πέμπτη 10	Παρασκευή 11
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με ταχίνι και κακάο	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα ροδάκινο	Αυγόφετες με τυρί ή μέλι	Χειροποίητο τυρόψωμο	Ψωμί με κασέρι
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρονάκι κοφτό | Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα ή σούπα λαχανικών| Σαλάτα εποχής, ψωμί	Φασολάδα | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί	Κοτόπουλο με τραχανά| Σαλάτα εποχής, τυρί φέτα, ψωμί	Κριθαρότο λαχανικών | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 14	Τρίτη 15	Τετάρτη 16	Πέμπτη 17	Παρασκευή 18
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με μαρμελάδα βερύκκοκο ή βούτυρο και μέλι	Αυγό βραστό, τυρί, ψωμί	Σπιτικό κέικ βανίλιας	Ψωμί με κασέρι	Κουλούρι σησαμένιο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας ή αστράκι | Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κρεατόσουπα| Σαλάτα εποχής, ψωμί	Φακές | Σαλάτα εποχής, ψωμί	Ρυζότο| Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	Φασολάκια λαδερά | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 21	Τρίτη 22	Τετάρτη 23	Πέμπτη 24	Παρασκευή 25
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με κασέρι	Σπιτικό κέικ σοκολάτας	Χειροποίητο ελαιόψωμο	Αυγόφετες με τυρί ή μέλι	Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα κεράσι
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια ή κουσκουσάκι | Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Ανάμεικτα λαχανικά | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί	Φασολάδα | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί	Γιουβαρλάκια | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής, ψωμί	Πατάτες φούρνου λεμονάτες | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής

ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 28	Τρίτη 29	Τετάρτη 30		
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με κασέρι	Σπιτικό κέικ καρότου	Αυγό βραστό, τυρί, ψωμί		
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα		
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο		
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοραλάκια με σάλτσα λαχανικών ή αστράκι | Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κεφτεδάκια με κριθαράκι | Τυρί φέτα, σαλάτα εποχής	Φακές | Σαλάτα εποχής, ψωμί		

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ