

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026

ΗΜΕΡΑ				Πέμπτη 1	Παρασκευή 2
ΠΡΩΙΝΟ	Η παιδίατρος Τσίγκα Αθανασία Οι μαγείρισσες Παπαγεωργίου Πηνελόπη Τρύφων Αικατερίνη			Αυγό βραστό με ψωμί	Κουλούρι σησαμένιο με τυρί
				Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ				Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				Μπιφτέκι φούρνου με κριθαράκι και σαλάτα εποχής	Μπριάμ με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 5	Τρίτη 6	Τετάρτη 7	Πέμπτη 8	Παρασκευή 9
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο	Ψωμί με κασέρι	Χειροποίητο τυρόψωμο	Ψωμί με ταχίνι	Αυγό βραστό με ψωμί
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα και κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο βραστό με ρύζι και λαχανικά και ψωμί	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί	Ψάρι με πατάτες λεμονάτες και σαλάτα εποχής (ψωμί)	Σπανακόρυζο με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 12	Τρίτη 13	Τετάρτη 14	Πέμπτη 15	Παρασκευή 16
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί	Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο	Χειροποίητο ελαιόψωμο	Ψωμί με κασέρι	ΑΡΓΙΑ
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες με κιμά και σαλάτα εποχής ή αστράκι	Φασολάκια λαδερά με τυρί φέτα και ψωμί	Φακές με σαλάτα και ψωμί	Κοτόπουλο με κριθαράκι και σαλάτα εποχής (ψωμί)	
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 19	Τρίτη 20	Τετάρτη 21	Πέμπτη 22	Παρασκευή 23
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με ταχίνι	Αυγό βραστό με ψωμί	Χειροποίητο κασεροκούλουρο	Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα	Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια ή κουσκουσάκι Κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Ψαρόσουπα ή σούπα λαχανικών και ψωμί	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί	Γιουβαρλάκια με σαλάτα εποχής (ψωμί)	Αρακάς με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 26	Τρίτη 27	Τετάρτη 28	Πέμπτη 29	Παρασκευή 30
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο	Ψωμί με κασέρι	ΑΡΓΙΑ	Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο	Χειροποίητο τυρόψωμο
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Φρούτο	Φρούτο		Φρούτο	Φρούτο
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κριθαρότο με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής	Μοσχάρι βραστό με λαχανικά και ψωμί		Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα εποχής	Φακές με σαλάτα και ψωμί



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ
ΠΛΑΤΩΝ