

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
31 Μαΐου – 04 Ιουνίου 2021

Δευτέρα	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με κοτόπουλο, καρότο/iceberg και σος ελαιόλαδου μήλο πράσινο γάλα 1.5%
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα μπανάνα γάλα 1.5%
Τετάρτη	Πρασοτυρόπιτα ολικής άλεσης μήλο κόκκινο γιαούρτι 2% με μέλι
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με αυγό , αγγούρι και σος ελαιόλαδου μήλο κόκκινο γάλα 1.5%
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης μπανάνα κέικ καρότο ολικής άλεσης

Σημειώσεις:

- Συνιστάται τα παιδιά να εκτίθενται καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά π.χ. κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, καθώς η έκθεση του δέρματος στον ήλιο βοηθά στην σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα.
- Σε περίπτωση που θα θέλατε να αναφέρετε κάτι στο Ινστιτούτο, παρακαλούμε να συμπληρώνετε τη φόρμα αναφορών και στο πλαίσιο του δυνατού αυτή να συνοδεύεται από σχετική φωτογραφία.