

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
10 – 14 Ιανουαρίου 2022

Δευτέρα	Τοστ ολικής άλεσης με κοτόπουλο και τομάτα Μήλο κόκκινο Γάλα
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και αγγούρι Μανταρίνια
Τετάρτη	Κολοκυθοτυρόπιτα ολικής άλεσης Μήλο πράσινο
Πέμπτη	Αραβική πίτα ολικής άλεσης με αυγό και καρότο Πορτοκάλι Γάλα
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Μπανάνα

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.

Υλοποιείται από το:

Δωρητής: