

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 14^{ου} Νηπιαγωγείου Χανίων



Κρητικός Ντάκος

Συστατικά:

1 παξιμάδι

1 ντομάτα

1 κ.σ. μυζήθρα

1-2 ελιές

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Ρίγανη

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Όλα τα προϊόντα είναι από ντόπιους παραγωγούς

Βιολογικά

Όλα τα προϊόντα είναι βιολογικά

Μη επεξεργασμένα

Κανένα από τα συστατικά δεν έχει υποστεί επεξεργασία

Υγιεινά

Όλα τα προϊόντα είναι υγιεινά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Κάλυψη διατροφικών αναγκών χωρίς να υπάρξει σπατάλη
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Μεταφορά και φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Χανιά
Ημερομηνία δημιουργίας	04/04/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Συστεγαζόμενου Ιδρυτικού
Νηπιαγωγείου Σουχλάκη Στυλιανή και ΣΙΑ ΟΕ «Πιτσιρικοπαρέας»



«Το υγιεινό πρωινό της Πιτσιρικοπαρέας»

Το υγιεινό πρωινό της παρουσίασης μας περιλαμβάνει 5 παρασκευές:

- 1) Ψωμί ολικής με σπιτική μαρμελάδα
- 2) Φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής
- 3) Ρυζόγαλο
- 4) Ψωμί ολικής με σπιτικό, χειροποίητο άλειμμα ντομάτας, αβοκάντο, φέτας
- 5) Smoothie φρούτων

Το ρυζόγαλο τρώγεται μεμονωμένα ενώ τα ψωμάκια με τη μαρμελάδα ή το άλειμμα συνοδεύονται με φρουτοσαλάτα ή smoothie.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Όλα τα υλικά μας είναι αγορασμένα από κοντινά καταστήματα της γειτονίας μας
Βιολογικά	Τα φρούτα και τα λαχανικά όλων των παρασκευών μας είναι αγορασμένα προϊόντα από καταστήματα πώλησης βιολογικών προϊόντων.
Μη επεξεργασμένα	Τα συστατικά του δεκατιανού μας είναι φρέσκα, μη επεξεργασμένα ! Για το smoothie και το άλειμμα χρησιμοποιούνται αλεσμένα φρέσκα φρούτα και λαχανικά! Ενώ το ρυζόγαλο και η μαρμελάδα μαγειρεύονται με τη διαδικασία του βρασμού!
Υγιεινά	Το πρωινό μας είναι σπιτικό από τη μαγείρισσα του σχολείου μας ! Δεν περιλαμβάνεται καθόλου ζάχαρη και βασίζεται στη μεσογειακή διατροφή! Η υγιεινή μαρμελάδα παρασκευάζεται από μήλο, αχλάδι, μέλι και κανέλα! Το ρυζόγαλο μας περιλαμβάνει ρύζι, γάλα και μέλι! Το

	αγαπημένο άλειμμα των παιδιών παρασκευάζεται από ντομάτα, αβοκάντο και τυρί φέτα! Το smoothie από αχλάδι, μήλο, μπανάνα και μέλι και η φρουτοσαλάτα από φρούτα εποχής (μήλο, αχλάδι, μπανάνα).
--	--



Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Η ποσότητα των δεκατιανών μας είναι τόσο ώστε να καλύψει διατροφικά έναν μαθητή χωρίς να περισσέψει τροφή.
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Το δεκατιανό μας σερβίρεται σε πλαστικά παιδικά πιατάκια ! Δεν χρησιμοποιούνται πιάτα και ποτήρια μιας χρήσης.

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Το δεκατιανό μας δημιουργείται καθημερινά στο σχολείο από τη μαγειρίσσα του σχολείου μας!
Ημερομηνία δημιουργίας	Κάθε δεκατιανό δημιουργείται την ίδια μέρα κατανάλωσης.

Βιώσιμη διατροφή για έναν βιώσιμο πλανήτη

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Φερών-Βελεστίνου



Όνομα δεκατιανού: «Θρεπτική Δύναμη»

Συστατικά:

- Αιγίνο-φιστικοβούτυρο
- Φιστίκια Αιγίνης
- Αμύγδαλο, βούτυρο
- Τριμμένα αμύγδαλα
- Μέλι
- 2 μικρές φέτες ψωμί ολικής άλεσης
- Γιαούρτι κατσικίσιο με πέτσα
- Καρύδια, μέλι

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Όλα τα προϊόντα παράγονται στην περιοχή του Βελεστίνου: φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα, καρύδια, γιαούρτι από φάρμες της περιοχής και αγνό τοπικό μέλι, από μελίσσια που τοποθετούνται στην περιοχή.
Βιολογικά	Όλα είναι βιολογικά και παράγονται χωρίς την χρήση χημικών φαρμάκων και ορμονών, από παραγωγούς της περιοχής του Βελεστίνου.
Μη επεξεργασμένα	Τα προϊόντα δεν είναι επεξεργασμένα. Οι ξηροί καρποί είναι ανάλατοι και άψητοι. Τα φυτικά βούτυρά τους παρασκευάζονται σε μικρή βιοτεχνία της περιοχής-χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή αλατιού- και πωλούνται χύμα με το κιλό και όχι τυποποιημένα ή κονσερβοποιημένα. Το κατσικίσιο γιαούρτι παράγεται με φυσικό παραδοσιακό τρόπο, επίσης από μικρή βιοτεχνία και φτιάχνεται με γάλα από τις φάρμες Βελεστίνου. Το μέλι είναι αγνό, φυσικό, βιολογικό και πιστοποιημένο από τους μελισσοκόμους της περιοχής. Το ψωμί είναι φρέσκο ολικής και παράγεται σε φούρνο της γειτονιάς.



Υγιεινά

Όλα τα προϊόντα είναι υγιεινά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά:

Οι άψητοι-ανάλατοι ξηροί καρποί, καθώς και αυτοί που περιέχονται στα φυτικά βούτυρά τους, αποτελούν υγιεινή επιλογή, επειδή είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, πρωτεΐνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικά έλαια.

Το γιαούρτι είναι παραδοσιακό(περιέχει ένζυμα) με πέτσα και είναι πηγή πρωτεΐνης, ασβεστίου και βιταμινών(κυρίως B12), περιέχει προβιοτικά και κάνει καλό στο γαστρεντερικό.

Το μέλι ενισχύει το ανοσοποιητικό, το γαστρεντερικό είναι αντιοξειδωτικό και πολύτιμη πηγή θρεπτικών και θεραπευτικών συστατικών.

Το ψωμί είναι ολικής αλέσεως, για πηγή φυτικών ινών.

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Φερές
Ημερομηνία δημιουργίας	20-3-2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 3^{ου} Νηπιαγωγείου Ναυπλίου



Ρύζι, γάλα στο λεπτό
Και το τρώω για
δεκατιανό.
Τι είναι;
(ρυζόγαλο)

Συστατικά:

Αγελαδινό γάλα
Ζάχαρη
Ρύζι
Κορν φλάουερ!

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά: αγελαδινό γάλα, ρύζι, ζάχαρη, κορν φλαουερ

Τοπικά	Αγελαδινό γάλα
Βιολογικά	Αγελαδινό γάλα
Μη επεξεργασμένα	Αγελαδινό γάλα και ρύζι
Υγιεινά	Αγελαδινό γάλα, ρύζι

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Ναύπλιο
Ημερομηνία δημιουργίας	22/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 8^{ου} ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΚΟΡΙΝΘΟΥ



ΤΡΩΓΕ ΣΑΝ ΒΑΣΙΛΙΑΣ

Συστατικά:

- 1 Σταφιδόψωμο
- 4 ρυζογκοφρέτες,
- 1 κοτόπιτα
- 1 κουταλιά ταχίνι
- πορτοκαλιού
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 γιαουρτάκι
- 1 μπανάνα
- 1 ξυνόμηλο
- γάλα ντόπιο.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά: ΦΥΣΙΚΑ

Τοπικά	Μέλι, Γάλα, σταφίδα κορινθιακή
Βιολογικά	Μπανάνα, Ξυνόμηλο, σταφίδα, μέλι.
Μη επεξεργασμένα	Ναι
Υγιεινά	Αλεύρι ολικής αλέσεως-Γάλα βιολογικό ντόπιο-μέλι,σταφίδα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Κόρινθος
Ημερομηνία δημιουργίας	27/03/23

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Κουλάδας Ερμιονίδας



Σαλάτα 6 «αστέρων»

Συστατικά:

1. Ντομάτα
2. Αγγούρι
3. Μαρούλι
4. Ελιές
5. Λάδι
6. Ψωμί

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά	
Τοπικά	Ντομάτες, Αγγούρια, Μαρούλια, Ελιές, Λάδι, Ψωμί
Βιολογικά	Ντομάτα, Ελιές, Λάδι
Μη επεξεργασμένα	Ντομάτες, Αγγούρια, Μαρούλια, Ελιές, Λάδι
Υγιεινά	Ντομάτες, Αγγούρια, Μαρούλια, Ελιές, Λάδι, Ψωμί

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο Κουλάδας Ερμιονίδας
Ημερομηνία δημιουργίας	4/4/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του
Νηπιαγωγείου Καναλίων Κέρκυρας



Το υγιεινό δεκατιανό μας

Συστατικά:
Αβγό βραστό
κριτσίνι χειροποίητο
τυρί κασέρι
φράουλες.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Αβγό

Βιολογικά

αβγό

Μη επεξεργασμένα

Κριτσίνι χειροποίητο, αβγό ,φράουλες

Υγιεινά

Κριτσίνι χειροποίητο, αβγό , τυρί κασέρι, φράουλες

Η ποσότητα είναι
αντίστοιχη των
αναγκών

ναι

Μεταφορά &
φύλαξη σε σκεύος
πολλών χρήσεων

Σκεύος
πολλαπλών
χρήσεων

Τόπος
δημιουργίας του
δεκατιανού

Κανάλια
Κέρκυρας

Ημερομηνία
δημιουργίας

23 Μαρτίου
2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 1^{ου} Νηπιαγωγείου Μαλίων



Λαχαριστός λαβύρινθος

Συστατικά:

- Μήλο (κόκκινο, πράσινο)
- Μπανάνα
- Φράουλες
- Πορτοκάλι
- Πιπεριά (κόκκινη)
- Ελιές
- Παξιμάς
- Κριτσίνια
- Αγγούρι
- Ντοματίνια
- Τυρί φέτα, μυζήθρα
- Μέλι
- Σέλινο
- Ρεβύθια
- Ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	100gr τυρί φέτα, μυζήθρα, παξιμάς (5), 4 κριτσίνια, 1 μπανάνα, ελιές, μέλι, ξηροί καρποί, 1 πορτοκάλι
Βιολογικά	4 ντοματίνια, 1 αγγούρι, 2 μήλα, 1 καρότο, 2 αυγά, 1 κόκκινη πιπεριά, σέλινο
Μη επεξεργασμένα	Μήλο (κόκκινο, πράσινο), Μπανάνα, Φράουλες, Πορτοκάλι, Πιπεριά (κόκκινη), Ελιές, Αγγούρι, Ντοματίνια, Σέλινο, Ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια)
Υγιεινά	Όλα όσα χρησιμοποιήσαμε είναι υγιεινά!

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Η τάξη μας!
Ημερομηνία δημιουργίας	29/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του
1^{ου} 6/θέσιου Νηπιαγωγείου Γιαννιτσών, τμήμα 1ο



«Χιονισμένος δυναμίτης αμυγδάλου»

Συστατικά:

- 2 κούπες αμύγδαλα
ξεφλουδισμένα και ανάλατα
- 1 κούπα αλεύρι
- 1 κούπα μέλι
- 8 αβγά
- 1 μπέικιν πάουντερ
- 2 βανίλιες
- ζάχαρη άχνη για το στόλισμα
- γιαούρτι στραγγιστό για
συνοδευτικό με λίγο μέλι και
τριμμένα αμύγδαλα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	αβγά, μέλι, αμύγδαλα
Βιολογικά	μέλι
Μη επεξεργασμένα	αβγά, μέλι, αμύγδαλα, αλεύρι
Υγιεινά	αβγά, μέλι, αμύγδαλα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Η ποσότητα είναι αντίστοιχη με τις ανάγκες των παιδιών
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Η μεταφορά και φύλαξη έγινε σε σκεύος πολλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	1 ^ο 6/ θέσιο Νηπιαγωγείο Γιαννιτσών, 1 ^ο τμήμα
Ημερομηνία δημιουργίας	17-3-2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 1ου Νηπιαγωγείου Πεύκα
Θεσσαλονίκης



«Ο χαμογελαστός Φουντουκός με τα πράσινα μάτια»

Συστατικά:

- 1 φέτα φρέσκο ψωμί ολικής αλέσεως
- 1 κουταλάκι μέλι (από Λευκοθέα Σερρών)
- 2 κουταλάκια φουντουκοβούτυρο (από Περιστέρα Θεσσαλονίκης)
- 2 φετούλες ακτινίδιο (Κατερίνης)
- 6-7 μύρτιλα Δράμας
- 1 αμύγδαλο (από Σοχό Θεσσαλονίκης)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	• μέλι από Λευκοθέα Σερρών • φουντουκοβούτυρο από Περιστέρα Θεσσαλονίκης • ακτινίδιο Κατερίνης, μύρτιλα Δράμας • αμύγδαλα Σοχού Θεσσαλονίκης
Βιολογικά	Βιολογική καλλιέργεια: • μελιού, φουντουκιού, αμυγδάλου • ακτινίδιου, μύρτιλων
Μη επεξεργασμένα	• μέλι • ακτινίδιο, μύρτιλα • αμύγδαλο
Υγιεινά	ΟΛΑ: • φρέσκο ψωμί ολικής αλέσεως • φουντουκοβούτυρο • μέλι • ακτινίδιο, μύρτιλα, αμύγδαλο

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	✓
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	✓

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Πεύκα Θεσσαλονίκης
Ημερομηνία δημιουργίας	23/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2^{ου} Νηπιαγωγείου
Ν. Μουδανιών



Σπιτικές μπάρες δημητριακών με μέλι Χαλκιδικής

Συστατικά:
Μέλι Χαλκιδικής
Μπανάνα ,
Ξηρούς καρπούς Χαλκιδικής
Σταφίδες Χαλκιδικής
Βρώμη

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Μέλι , ξηρούς καρπούς , σταφίδες ,
Βιολογικά	Βρώμη , μέλι, σταφίδες
Μη επεξεργασμένα	Μπανάνα , ξηρούς καρπούς ,μέλι , βρώμη , σταφίδες
Υγιεινά	Στην πλειοψηφία τους είναι υγιεινά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Η ποσότητα του δεκατιανού μας είναι τόση ώστε να καλύψει διατροφικά έναν μαθητή
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Μεταφέραμε και φυλάξαμε το δεκατιανό μας σε σκεύος πολλαπλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Ν Μουδανιά
Ημερομηνία δημιουργίας	9 Φεβρουαρίου 2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Στίβου



Δεκατιανό προϊστορικής εποχής

Συστατικά:

2 μικρες φέτες ψωμί ολικής άλεσης
σίτου και σίκαλης

½ ακτινίδιο

½ αγγουράκι

½ καρότο

1 μπανάνα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Βιολογικά

Μη
επεξεργασμένα

Μπανάνα, καρότο, αγγούρι, ακτινίδιο, ελιά

Υγιεινά

Ψωμί ολικής άλεσης

Η ποσότητα είναι
αντίστοιχη των
αναγκών

X

Μεταφορά &
φύλαξη σε σκεύος
πολλών χρήσεων

X

Τόπος
δημιουργίας του
δεκατιανού

Νηπιαγωγείο
Στίβου

Ημερομηνία
δημιουργίας

23/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 6^{ου} Νηπιαγωγείου Ξάνθης



Με τα δυο χεράκια πλάθω και τρώω κουλουράκια!

Συστατικά:

Νερό, αλεύρι Ζέας,
ξηρή μαγιά, αλάτι, ζάχαρη,
ελιές, σταφίδες, κασέρι,
σταγόνες μαύρης σοκολάτας,
ταχίνι, μέλι, σουσάμι,
μαυροκούκι, ντοματίνια,
αγγουράκια, αυγά,
μανταρίνια-μήλα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά	
Τοπικά	Αλεύρι Ζέας-ελιές-σταφίδες-κασέρι-ντοματίνια-αγγουράκια-αυγά-ταχίνι-μέλι
Βιολογικά	Αλεύρι Ζέας-αυγά-ταχίνι
Μη επεξεργασμένα	Αλεύρι Ζέας-ελιές-σταφίδες-ντοματίνια-αγγουράκια-αυγά-ταχίνι-μέλι
Υγιεινά	Αλεύρι Ζέας-ελιές-σταφίδες-ντοματίνια-αγγουράκια-αυγά-σουσάμι-ταχίνι-μέλι-κασέρι-μανταρίνια-μήλα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Ξάνθη
Ημερομηνία δημιουργίας	20/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Μυτιλήνης



Σύκα γεμιστά

Συστατικά:

Για κάθε παιδί:

3 σύκα ξερά,
1 ½ καρύδια κομμένα στην μέση,
λίγη κανέλα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Τα σύκα είναι τοπικά προϊόντα και μάλιστα ΠΟΠ
Βιολογικά	Τα σύκα είναι βιολογικά
Μη επεξεργασμένα	Κανένα συστατικό δεν είναι επεξεργασμένο
Υγιεινά	Όλα είναι υγιεινά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Στο σχολείο
Ημερομηνία δημιουργίας	23 Μαρτίου 2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Νέας Αγχιάλος



Υγιεινές ταπερονοστιμιές

Συστατικά:

Κάθε πρωί ετοιμάζω με τη μαμά το πρωινό και βάζω μες στο τάπερ φαγητό υγιεινό.

Κέικ, φρούτο και αυγό και κουλούρι σπιτικό είναι αυτά που προτιμώ για να φάω στο σχολείο.

Τα πετάω μακριά τα μιας χρήσης υλικά, μόνο το τάπερ μου κρατώ γιατί το περιβάλλον αγαπώ.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	1 αυγό, ελαιόλαδο, μούστος
Βιολογικά	1 αυγό
Μη επεξεργασμένα	1/2 μπανάνα, 1 αυγό
Υγιεινά	1 κομμάτι σπιτικό κέικ, 2 μουστοκούλουρα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νέα Αγχιάλος
Ημερομηνία δημιουργίας	23/03/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Μαλτέζου



Ψωμί με μαρμελάδα κουμκουάτ και φρούτο

Συστατικά:

1 φέτα ψωμί

1 κουταλάκι μαρμελάδα από

κουμκουάτ

1 φρούτο

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Κουμκουάτ

Βιολογικά

Κουμκουάτ

Μη επεξεργασμένα

φρούτο

Υγιεινά

φρούτο

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο Μαλτέζου
Ημερομηνία δημιουργίας	Παρασκευή μαρμελάδας 20/3/2023



Βιώσιμη διατροφή για έναν βιώσιμο πλανήτη

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 4^{ου} Νηπιαγωγείου Κέρκυρας



Ψωμί με πάστα ελιάς και ξύσμα κουμ κουάτ

Συστατικά:

1 φλιτζάνι ελιές

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Λίγη ρίγανη

3 κουμ κουάτ

Φέτες ψωμιού τόσες όσες είναι τα παιδιά

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Ελιές, κουμ κουάτ, λάδι, ρίγανη

Βιολογικά

Κουμ κουάτ από το δέντρο που βρίσκεται στην αυλή του σχολείου μας, ρίγανη άγρια από το βουνό.

Μη επεξεργασμένα

Ελιές, κουμ κουάτ, ρίγανη, λάδι

Υγιεινά

Όλα τα συστατικά του δεκατιανού μας είναι υγιεινά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών

1 φέτα ψωμί με μία κουταλιά πάστας ελιάς είναι τόση όση χρειάζεται να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του κάθε παιδιού.

Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων

Μπολάκι πολλαπλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού

Κέρκυρα

Ημερομηνία δημιουργίας

20 Μαρτίου 2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Κεντρίου



Κουκουβάγια

Συστατικά:

Ένα κριθάρινο παξιμάδι
5 ντοματίνια
5κσ ελαιόλαδο
λίγη ρίγανη
50γρ τριμμένη φέτα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Ντοματίνια – Ελαιόλαδο - Ρίγανη – Κριθινο Παξιμάδι
Βιολογικά	Ντοματίνια – Ελαιόλαδο- Ρίγανη
Μη επεξεργασμένα	Ντοματίνια - Ρίγανη
Υγιεινά	Ντοματίνια – Ελαιόλαδο - Ρίγανη – Κριθινο παξιμάδι

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Η ποσότητα καλύπτει διατροφικά έναν μαθητή
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Σκεύος πολλών χρήσεων

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Ιεράπετρα , Κρήτη
Ημερομηνία δημιουργίας	17-3-2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 40ου Νηπιαγωγείου Αθηνών



Τοστάκι και φρουτάκι.

Συστατικά:

Τόστ αποτελούμενο από δύο φέτες ψωμί, με γκούτα και ένα φρούτο μήλο ή μπανάνα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

Βιολογικά

Μη επεξεργασμένα

Υγιεινά

Ψωμί του τοστ, γκούτα μία φέτα. Ένα φρούτο εποχής

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών

Ενός παιδιού νηπιακής ηλικίας

Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων

Μεταφορά και φύλαξη σε τάπερ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού

Αθήνα

Ημερομηνία δημιουργίας

29/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 5^{ου} Νηπιαγωγείου Πεύκης



«Υγιεινό αλλά λαχταριστό δεκατιανό»

Συστατικά:

1 ποτήρι γάλα

Φρούτα εποχής:

- ½ μπανάνα
- ½ μήλο
- 1 μανταρίνι

Donuts βρώμης:

- 1 κούπα βρώμη
- ½ κούπα γάλα
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 κ.γ. κανέλα,
- 1 αυγό

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά	
Τοπικά	Μέλι Ραφήνας
Βιολογικά	Γάλα, αυγό, φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνι)
Μη επεξεργασμένα	Βρώμη
Υγιεινά	Κανέλα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	✓
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	✓

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Πεύκη, Αθήνα
Ημερομηνία δημιουργίας	16/03/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 26^{ου} Νηπιαγωγείου Ευόσμου



TAXINOMHΛO

Συστατικά:

- 1 μήλο κομμένο σε φέτες
- 2 κουταλιές ταχίνι
- 20 σταφίδες
- 6 αμύγδαλα και
- 6 καρύδια.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά

-

Βιολογικά

Ταχίνι

Μη επεξεργασμένα

Μήλο, ταχίνι, σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα.

Υγιεινά

Μήλο, ταχίνι, σταφίδες, καρύδια, αμύγδαλα.

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	26 ^ο νηπιαγωγείο Ευόσμου
Ημερομηνία δημιουργίας	4 Απριλίου 2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Θερμής



«Νόστιμες φατσούλες»

Συστατικά:

- 1 φέτα ψωμί ολικής
- 1 φέτα τυρί του τοστ
- 1 αβγό
- 1 ντοματίνι
- Λίγες ροδέλες πιπεριές χρωματιστές
- 1 ελιά
- 1 μανταρίνι
- Λίγα αμύγδαλα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Αβγό, ντοματίνια, ελιές, μανταρίνι,
Βιολογικά	Αβγό, χρωματιστές πιπεριές, αμύγδαλα
Μη επεξεργασμένα	Αβγό, ντοματίνια, πιπεριές, ελιές, μανταρίνι, αμύγδαλα
Υγιεινά	Ψωμί ολικής, τυρί, αβγό, ντοματίνια, πιπεριές, ελιές, μανταρίνι, αμύγδαλα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	✓
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	✓

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο Θερμής
Ημερομηνία δημιουργίας	21/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 12^{ου} Νηπιαγωγείου Συκεών



«ΑΒΓΟΚΑΝΤΟ»

Συστατικά:

- 1 μικρό αβοκάντο
- Φετούλες από ένα βραστό αυγό
- 2 μικρές φέτες ψωμί
- Λίγο λεμόνι
- Λίγα αποξηραμένα βερίκοκα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Ψωμί ανάμεικτο αργής ωρίμανσης από τον φούρνο της γειτονιάς μας
Βιολογικά	Αυγά ελευθέρας βοσκής, Αβοκάντο και λεμόνια από τη Βιολογική Λαϊκή αγορά της γειτονιάς μας
Μη επεξεργασμένα	Αποξηραμένα βερίκοκα (Μικρή επεξεργασία)
Υγιεινά	Αβοκάντο, λεμόνι, αυγό, ψωμί, αποξηραμένα βερίκοκα

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Συκιές Θεσσαλονίκης
Ημερομηνία δημιουργίας	04/04/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 4^{ου} Νηπιαγωγείου Ναυπλίου



«Ο χρυσός ήλιος στη διατροφή μας»



Συστατικά:

1. φέτες πορτοκαλιού
2. 2 φράουλες
3. 40 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης
4. χειροποίητη μαρμελάδα πορτοκαλιού με στέβια
5. 2 φέτες μπανάνας
6. λίγα φύλλα μαϊντανού
7. καρύδια
8. 2 κράνμπερυ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	πορτοκάλι
Βιολογικά	
Μη επεξεργασμένα	Πορτοκάλι, φράουλες, μπανάνες, μαϊντανός, καρύδια, κράνμπερυ
Υγιεινά	Πορτοκάλι, φράουλες, μπανάνες, μαϊντανός, καρύδια, κράνμπερυ ,χειροποίητη μαρμελάδα πορτοκαλιού με στέβια

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	η ποσότητα του δεκατιανού μας είναι τόση ώστε να καλύψει διατροφικά έναν μαθητή χωρίς να περισσέψει τροφή
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Μεταφέραμε και φυλάξαμε το δεκατιανό μας σε σκεύος πολλών χρήσεων και όχι σε συσκευασία μιας χρήσης

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Χώρος κουζίνας 4 ^{ου} Νηπιαγωγείου Ναυπλίου 
Ημερομηνία δημιουργίας	23/03/2023

Βιώσιμη διατροφή για έναν βιώσιμο πλανήτη

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Νέας Ανατολής



Όνομα δεκατιανού :Ντάκος ο Κρητικούλης

Συστατικά:

- Μία κουλούρα παξιμάδι κρίθινο
- Λίγο ελαιόλαδο
- Μια πρέζα αλάτι
- Μία πρέζα ρίγανη
- Μια μικρή ντομάτα
- 1 ελιά κομμένη σε ροδέλες
- 6 μπαστουνάκια τυρί φέτα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Ντομάτα,ρίγανη,ελαιόλαδο,ελιές
Βιολογικά	Ντομάτα,ρίγανη,ελαιόλαδο,ελιές
Μη επεξεργασμένα	Ντομάτα,ρίγανη
Υγιεινά	Ντομάτα,ελαιόλαδο,ελιές,φέτα,κρίθινο παξιμάδι,ρίγανη

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νέα Ανατολή
Ημερομηνία δημιουργίας	22/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 5^{ου} Νηπιαγωγείου Ιεράπετρας



Το Λαδοβρεχτό της Ιεράπετρας .

Συστατικά:

Παξιμάδι κρίθινο ή χαρουπιού

Ελαιόλαδο

Ντομάτα τριμμένη

Πηχτόγαλο Χανίων(κρεμώδες τυρί)

Ελιές.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Πηχτόγαλο, ντομάτες , παξιμάδι, ελαιόλαδο
Βιολογικά	Ελαιόλαδο, ελιές, ντομάτες
Μη επεξεργασμένα	Ντομάτες,
Υγιεινά	Παξιμάδι, ντομάτες , ελιές, ελαιόλαδο

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Ιεράπετρα
Ημερομηνία δημιουργίας	20-03-2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 1^{ου} Ν/Γ Κάρλας- Στεφανοβίκειο



Φρουτοταπερίσάκι

Συστατικά: ½ μήλο
¼ μπανάνας
½ ακτινίδιο
¼ πορτοκάλι
Λίγες σταφίδες ξανθές
και μαύρες
Λίγα φιστίκια αιγίνης
άψητα
3 καρύδια
2 κουταλάκια γλ. μέλι

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά:

Τοπικά	Φιστίκια αιγίνης, καρύδια, σταφίδες ξανθές, μέλι
Βιολογικά	Σταφίδες ξανθές, μέλι
Μη επεξεργασμένα	Μήλο, μπανάνα, ακτινίδιο, πορτοκάλι, μέλι, ξηροί καρποί
Υγιεινά	Όλα τα συστατικά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Κάρλα-Στεφανοβίκειο
Ημερομηνία δημιουργίας	23/3/23

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Ύδρας



«Αστείες Ταπερο-φατσούλες»

Συστατικά:

- Ψωμί
- Τυρί επιλογής
- ντοματίνια

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Τα τοπικά συστατικά που χρησιμοποιήσαμε εδώ είναι τα ντοματίνια.
Βιολογικά	Τα ντοματίνια είναι βιολογικής τοπικής καλλιέργειας
Μη επεξεργασμένα	Μη επεξεργασμένα είναι τα ντοματίνια.
Υγιεινά	Στην πλειοψηφία τους όλα είναι υγιεινά.

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Ναι είναι αντίστοιχη για ένα μέσο νήπιο/προνήπιο
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Το δεκατιανό μας έχει φυλαχτεί σε οικολογικό σκεύος πολλαπλών χρήσεων.

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Καμίνι, Ύδρα
Ημερομηνία δημιουργίας	23/03/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας»

του Νηπιαγωγείου Σκαφιδακίου



«Ασφαλές Δεκατιανό Τρώς Φανάρι»

Συστατικά:

- 2 φέτες ψωμί τοστ ολικής άλεσης
- ½ φύλλο μαρούλι
- 1 φέτα τυρί
- 1 ροδέλα καρότο
- 1 φέτα ντομάτα
- 1 φέτα μήλο
- 4 ροδέλες μπανάνα

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Μαρούλι ντομάτα
Βιολογικά	Μπανάνα, Μαρούλι ντομάτα
Μη επεξεργασμένα	Μπανάνα, Μαρούλι ντομάτα, καρότο, μήλο, μπανάνα, ψωμί τοστ ολικής άλεσης, τυρί
Υγιεινά	Μπανάνα, Μαρούλι ντομάτα, καρότο, μήλο, μπανάνα, ψωμί ολικής, τυρί

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ναι

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο
Ημερομηνία δημιουργίας	23/3/2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Αγίου Προκόπιο



Μαμαδίστικο κέικ πορτοκλαιού

Συστατικά:

250 ml λάδι
250 γρ. καστανή ζάχαρη
200 ml φρέσκο χυμό πορτοκαλιού
330γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
4 αβγά
Ξύσμα από 2 πορτοκάλια
1 κούπα καρύδια
1κ. γλ. μπέκιν

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Το πορτοκάλι-χυμός-ξύσμα
Βιολογικά	Λάδι-καρύδια-καστανή ζάχαρη
Μη επεξεργασμένα	Καστανή Ζάχαρη-πορτοκάλι-αβγά-καρύδια-αλεύρι ολικής άλεσης
Υγιεινά	Χυμός πορτοκαλιού-καρύδια-αλεύρι ολικής άλεσης-λάδι- αβγά

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	η ποσότητα του δεκατιανού μας είναι τόση ώστε να καλύψει διατροφικά έναν μαθητή χωρίς να περισσέψει τροφή
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	μεταφέραμε και φυλάξαμε το δεκατιανό μας σε σκεύος πολλών χρήσεων και όχι σε συσκευασία μιας χρήσης

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού Άγιος Προκόπιος	
Ημερομηνία δημιουργίας 23 Μαρτίου 2023	

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Ν/Γ Λιθοτόπου Σερρών



«Το Δεκατιανό της Τέχνης»

Συστατικά:

- Ψωμί
- Αυγό
- Καρότο
- Ελιά
- Μαρούλι
- Τυρί

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά: 1 φέτα ψωμιού, 1,5 αυγό, 1 καρότο, 1 ελιά, 1 φέτα μαρουλιού, ¼ φέτας τυριού

Τοπικά	Ψωμί, Αυγό, Καρότο, Ελιά, Μαρούλι, Τυρί
Βιολογικά	Αυγό, Ελιά, Καρότο, Μαρούλι (παραγωγή της γιαγιάς)
Μη επεξεργασμένα	Αυγό, Ελιά, Καρότο, Μαρούλι
Υγιεινά	Είναι όλα υγιεινά.

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ΝΑΙ
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	ΝΑΙ

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο Λιθοτόπου
Ημερομηνία δημιουργίας	20-03-2023

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΕΚΚΑΡΑΣ



Όνομα δεκατιανού Δεκατιανό από χωριό

Συστατικά: 1 Αυγό, ½ φέτα ψωμί
πολύσπορο, 2 μπάστουνάκια κασέρι,
4 μπάστουνάκια καρότο καρότο, 2
ντοματίνια, φυσικός χυμός
πορτοκαλιού (1-2 πορτοκάλια).

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά

Τοπικά	Αυγά(τα παιδιά του σχολείου μας έχουν κοτέτσι στο σπίτι τους), καρότα (από κήπο γονέα), ντοματίνια (από γλάστρες που έχει μία μαμά στο σπίτι της, κασέρι (τοπικό τυροκομείο), πορτοκάλια (από δέντρο στο χωριό), ψωμί (από το φούρνο του χωριού)
Βιολογικά	Αυγά(ντόπια χωριάτικα αυγά), καρότα (από σπιτικό κήπο), ντοματίνια (από σπιτικό κήπο), πορτοκάλια (από κήπο στο χωριό)
	Αυγά, καρότα, ντοματίνια

Μη επεξεργασμένα	
Υγιεινά	Αυγά, καρότα, ντοματίνια, κασέρι, ψωμί πολύσπορο, πορτοκάλια



Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	ναι
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Ναι, τα ταπεράκια είναι δωρεά του συλλόγου γονέων από την αρχή της χρονιάς

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Το νηπιαγωγείο Εκκάρας στην περιοχή του Δομοκού Φθιώτιδας
Ημερομηνία δημιουργίας	17/03/2023

Βιώσιμη διατροφή για έναν βιώσιμο πλανήτη

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Της ομάδας «Ταπερίστας» του 29^{ου} Νηπιαγωγείου Σερρών



Μπουγάτσα Σερρών

Συστατικά: ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ

1 συσκευασία φύλλο κρούστας (ή Βηρυτού)

150 γρ. βούτυρο αγελάδος (λιωμένο και κρύο)

Για την κρέμα μπουγάτσας

1 ½ λίτρο φρέσκο γάλα

200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό

200 γρ. ζάχαρη

2 βανίλιες

2 πρέζες αλάτι

60 γρ. βούτυρο αγελάδος

Για επικάλυψη

Ζάχαρη

Κανέλα

ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΟΥΓΑΤΣΑ ΜΕ ΤΥΡΙ

Για τα φύλλα

1 συσκευασία φύλλο κρούστας

50 γρ. βούτυρο

50 γρ. ελαιόλαδο

Για τη γέμιση

125 γρ. βούτυρο

200 γρ. σιμιγδάλι ψιλό

1 λίτρο γάλα φρέσκο (σε θερμοκρασία δωματίου)

1 κιλό φέτα

2 αυγά

2 κρόκους

Φρεσκοτριμμένο τυρί

Αλάτι (προαιρετικά)

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ



Συστατικά

Τοπικά	Φύλλα κρούστας από τοπικό εργαστήριο παραγωγής σφολιατοειδών Βούτυρο-γάλα από τοπικές γαλακτοβιομηχανίες Φέτα Σερρών Ελαιόλαδο και αυγά από ντόπιους παραγωγούς Σιμιγδάλι από μύλο της περιοχής			
Βιολογικά	Ελαιόλαδο, βούτυρο, αυγά, φέτα, σιμιγδάλι			
Μη επεξεργασμένα	Αυγά			
Υγιεινά	Αυγά, γάλα, τυρί, ελαιόλαδο			
Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	Σερβίρεται κομμένη σε κομμάτια μεγέθους μπουκιάς. Έτσι ο μαθητής τρώει όσες μπουκίτσες θέλει και αν περισσέψει το τρώει αργότερα.		Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	29 ^ο Νηπιαγωγείο Σερρών
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Οι μαθητές μεταφέρουν και φυλάσσουν την μπουγάτσα στα ταπεράκια τους.		Ημερομηνία δημιουργίας	17 Μαρτίου 2023