

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
01 – 05 Νοεμβρίου 2021

Δευτέρα	Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης με κοτόπουλο και καρότο Μήλο κόκκινο Γάλα
Τρίτη	Τοστ ολικής άλεσης με ημίσκληρο τυρί και τομάτα Αχλάδι
Τετάρτη	Πρασόπιτα ολικής άλεσης Μήλο πράσινο
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης, αυγό και αγγούρι Μήλο κόκκινο 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.