

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 5<sup>ου</sup> Νηπιαγωγείου Πεύκης



## ΜΠΑΡ – ΜΠΑΝΑΝΕΣ

Συστατικά:

2 ΜΕΓΑΛΕΣ ΩΡΙΜΕΣ

ΜΠΑΝΑΝΕΣ

6 ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

130 γρ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

200 γρ ΝΙΦΑΔΕΣ ΒΡΩΜΗΣ

90 γρ ΜΕΛΙ

40 γρ ΚΑΡΥΔΙΑ

4 κ.σ. ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

Τοπικά	Μέλι Κρήτης
Βιολογικά	Μπανάνες, Καρύδια
Μη επεξεργασμένα	Χουρμάδες, Καρύδια, Μπανάνες
Υγιεινά	Σταγόνες σοκολάτας, Φυστικοβούτυρο, Νιφάδες βρώμης, Μέλι, Μπανάνες, Καρύδια, Χουρμάδες

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

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Πεύκη
Ημερομηνία δημιουργίας	28/03/2024

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2<sup>ου</sup> Νηπιαγωγείου Ευξεινούπολης



## Το Δεκατιανό της Απόλαυσης και της Υγείας!

**Συστατικά:** 14 φέτες ψωμί τοστ σταρένιες και 4 φέτες ολικής. 2κουτ. φυστικοβούτυρο, 2κουτ. ταχίνι με κακάο, 4 αποξηραμένα βερίκοκα, λίγες σταφίδες και αμύγδαλα.  
**Φρούτα:** 5 μανταρίνια, 1 αβοκάντο, 3 μπανάνες, 4 ακτινίδια, 2 πορτοκάλια, 10 φράουλες.  
**Λαχανικά:** 6 ντοματίνια, 1 αγγούρι, 1 καρότο, 1 κόκκινη πιπεριά, 1 πράσινη πιπεριά, 1 καρότο, 4 φύλλα μαρούλι. 2 αυγά και 7 ελιές γεμιστές

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

<b>Τοπικά</b>	Ελιές, αυγά, αμύγδαλα, αγγούρι, μαρούλι, μαρμελάδα
<b>Βιολογικά</b>	Μπανάνες, καρότο, μαρούλι, μαρμελάδα
<b>Μη επεξεργασμένα</b>	Ψωμί, φυστικοβούτυρο, ταχίνι, σταφίδες, αποξηραμένα βερίκοκα, μανταρίνια, αβοκάντο, μπανάνες, ακτινίδια, πορτοκάλια, φράουλες, ντοματίνια, αγγούρι, καρότο, κόκκινη και πράσινη πιπεριά, μαρούλι, αυγά και ελιές γεμιστές
<b>Υγιεινά</b>	Όλα τα παραπάνω

<b>Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών</b>	Η ποσότητα καλύπτει διατροφικά τις ανάγκες του μαθητή
<b>Μεταφορά &amp; φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων</b>	Το δεκατιανό μεταφέρεται σε σκεύος πολλών χρήσεων

<b>Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού</b>	2 <sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ευξεινούπολης
<b>Ημερομηνία δημιουργίας</b>	2/4/2024

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 2<sup>ου</sup> Νηπιαγωγείου Ιεράπετρας



## Ντόπιο γιαούρτι με θυμαρίσιο μέλι

Συστατικά:

- 1 συσκευασία πλήρες Πρόβειο γιαούρτι (Κουβαράκης),
- 2 κ.σ. θυμαρίσιο μέλι

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

<b>Τοπικά</b>	Όλα τα προϊόντα είναι από ντόπιους παραγωγούς. Το γιαούρτι και το θυμαρίσιο μέλι φτιάχνεται από παραγωγούς στην περιοχή της Σητείας.		
<b>Βιολογικά</b>	Τα προϊόντα είναι βιολογικά. Το πλήρες γιαούρτι φτιάχνεται από φρέσκο πρόβειο μη ομογενοποιημένο γάλα και εμπεριέχει την πέτσα του πρόβειου γάλακτος. Το θυμαρίσιο μέλι συλλέγεται από διάφορους επιλεγμένους θυμαρότοπους της περιοχής της Σητείας όπως Βάι, Τοπλού, Παλαΐκαστρο, Ζάκρος και Ρίχτης.		
<b>Μη επεξεργασμένα</b>	Κανένα από τα προϊόντα δεν έχει υποστεί επεξεργασία.		
<b>Υγιεινά</b>	Και τα 2 προϊόντα είναι υγιεινά και πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.		
<b>Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών</b>	Κάλυψη διατροφικών αναγκών, χωρίς να υπάρχει σπατάλη	<b>Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού</b>	2 <sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Ιεράπετρας
<b>Μεταφορά &amp; φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων</b>	Μεταφορά και φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	<b>Ημερομηνία δημιουργίας</b>	16/04/2024

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Διδύμων



## Όνομα δεκατιανού: Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΑΣ

Συστατικά: Αβγό από το κοτέτσι μας, καρότο βιολογικό από πιστοποιημένο ντόπιο παραγωγό κ.Βόλη, φράουλες βιολογικές Πελοποννήσου, σπανάκι και πράσα από τοπικό παραγωγό, αλεύρι από το μύλο της γειτονιάς μας Μύλοι Αντωνοπούλου, ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας Διδύμων.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

Τοπικά	Καρότο, αβγό, σπανάκι, πράσα, ελαιόλαδο, αλεύρι.
Βιολογικά	Καρότο, φράουλες, αβγό, ελαιόλαδο.
Μη επεξεργασμένα	Καρότο, αβγό, σπανάκι, πράσα, ελαιόλαδο.
Υγιεινά	Καρότο, αβγό, σπανάκι, πράσα, ελαιόλαδο, αλεύρι.

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

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	ΔΙΔΥΜΑ
Ημερομηνία δημιουργίας	8/4/2024



# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Δρεπάνου



## Ρυζόγαλο

### Συστατικά:

- 1 λίτρο νερό
- 100 γρ. ρύζι γλασέ
- 1 στικ κανέλα
- 1 λίτρο γάλα πλήρες
- 180 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- 60 γρ. κορν φλάουρ
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 στήμονα κρόκου Κοζάνης

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

<b>Τοπικά</b>	Κρόκος Κοζάνης
<b>Βιολογικά</b>	Το γάλα είναι από κατσίκια του χωριού
<b>Μη επεξεργασμένα</b>	Όλα τα υλικά είναι μη επεξεργασμένα
<b>Υγιεινά</b>	Τα υλικά είναι όλα υγιεινά. Ακόμη και η ζάχαρη που θεωρείται ανθυγιεινή είναι σε μια μικρή ποσότητα που χρειάζεται στον οργανισμό του παιδιού για να καλύψει την ανάγκη του για γλυκό.

<b>Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών</b>	Το ένα κουπάκι είναι αρκετή ποσότητα για ένα νήπιο
<b>Μεταφορά &amp; φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων</b>	Η μεταφορά γίνεται στο κουπάκι

<b>Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού</b>	Νηπιαγωγείο Δρεπάνου
<b>Ημερομηνία δημιουργίας</b>	8/4/2024

# ΤΑΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του 14<sup>ου</sup> νηπιαγωγείου Καλαμάτας



## Ριγανάδα Καλαμάτας

### Συστατικά:

1. Μια φέτα ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης ή ένα κρίθινο παξιμάδι Μάνης λίγο βρεγμένο
2. Δυο κουταλάκια παρθένο ελαιόλαδο Καλαμάτας
3. Μισή ντομάτα τριμμένη
4. Ένα κομμάτι (μεγέθους σπυρτόκουτου) τυρί φέτα τριμμένη ή γραβιέρα Μεσσηνίας
5. Λίγο θαλασσινό αλάτι Μάνης
6. Λίγη ρίγανη Ταϋγέτου

### Συνοδευτικά:

4-5 ελιές Καλαμών και 3-4 ντοματίνια από το λαχανόκηπο του σχολείου μας

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

<b>Τοπικά</b>	Ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης, κρίθινα παξιμάδια Μάνης, παρθένο ελαιόλαδο και ελιές Καλαμάτας, φέτα και γραβιέρα Μεσσηνίας, ντοματίνια από τον σχολικό κήπο μας, θαλασσινό αλάτι Μάνης, ρίγανη Ταϋγέτου
<b>Βιολογικά</b>	Ντοματίνια από τον σχολικό λαχανόκηπο
<b>Μη επεξεργασμένα</b>	Ντομάτες, ντοματίνια, ρίγανη
<b>Υγιεινά</b>	Ζυμωτό ψωμί ολικής άλεσης, κρίθινο παξιμάδι, παρθένο ελαιόλαδο, ντομάτα, τυρί φέτα και γραβιέρα, ρίγανη, ελιές, ντοματίνια

<b>Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών</b>	Ναι
<b>Μεταφορά &amp; φύλαξη σε σκεύος χρήσεων πολλών</b>	Ναι

<b>Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού</b>	14 <sup>ο</sup> Νηπιαγωγείο Καλαμάτας
<b>Ημερομηνία δημιουργίας</b>	16-04-2024

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Δημ. Και Νηπιαγωγείου Οξύνειας



## Όνομα δεκατιανού Οξυνειότικο δεκατιανό

Συστατικά  
Τρिकाλινή Μπατζίνα  
καλαμποκάλευρο ,τυρί , φρέσκα  
αυγά, λάδι και φρέσκο αγελαδινό  
γάλα .  
Αυγόφετα : ψωμί ζυμωτό, αυγά  
ντόπια, σπιτικό λάδι.  
Πορτοκάλι.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

Τοπικά	Φρέσκα αυγά , καλαμποκάλευρο ,σπιτικό λάδι, φρέσκο γάλα αγελάδος σπιτικό τυρί.
Βιολογικά	Πορτοκάλι ,φρέσκα αυγά ,σπιτικό τυρί, καλαμποκάλευρο ,σπιτικό λάδι , φρέσκο γάλα αγελάδος , ψωμί ζυμωτό.
Μη επεξεργασμένα	Πορτοκάλι , φρέσκα αυγά ,σπιτικό τυρί, καλαμποκάλευρο , σπιτικό λάδι , φρέσκο γάλα αγελάδος , ψωμί ζυμωτό.
Υγιεινά	Πορτοκάλι , φρέσκα αυγά ,σπιτικό τυρί, καλαμποκάλευρο , σπιτικό λάδι , φρέσκο γάλα αγελάδος , ψωμί ζυμωτό.

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

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Δημ. Και Νηπιαγωγείο Οξύνειας
Ημερομηνία δημιουργίας	8/04/2024

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του Νηπιαγωγείου Λυρκείας



**Όνομα δεκατιανού: Υγιινό λουλούδι**

Συστατικά:  
Πορτοκάλι,  
Φράουλες,  
Ακτινίδιο,  
Αγγούρι,  
Ξηροί καρποί

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

Τοπικά	Πορτοκάλι
Βιολογικά	φράουλες
Μη επεξεργασμένα	Πορτοκάλι, φράουλες, αγγούρι, ακτινίδιο,
Υγιεινά	Πορτοκάλι, φράουλες, αγγούρι, ακτινίδιο, ξηροί καρποί

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

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Νηπιαγωγείο
Ημερομηνία δημιουργίας	2/4/2024



# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ Ηγουμενίτσας



**Όνομα δεκατιανού: Σαλάτα Πιχ**

**Συστατικά:** 3 Μαρούλια, 2 Μπρόκολα, 2 Παντζάρια, 6 Ραπανάκια, 2 Κρεμμύδια, ½ του κιλού Ελιές, 200 ml Ελαιόλαδο, 30 ml Ξύδι, 1 κουταλιά της σούπας Αλάτι και 200 gr. Παρμεζάνα.

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

### Συστατικά

<b>Τοπικά</b>	Τα λαχανικά είναι τοπικής προέλευσης από το λαχανόκηπο του σχολείου που παρήχθησαν από τους μαθητές του Τομέα Γεωπονίας, Διατροφής και Περιβάλλοντος που λειτουργεί στο σχολείο. Οι ελιές είχαν μαζευτεί από την ελιά του σχολείου από τους μαθητές και τοποθετήθηκαν σε μπουκάλι με χονδρό αλάτι και ξύδι.
<b>Βιολογικά</b>	Όλα τα λαχανικά και οι ελιές που χρησιμοποιήθηκαν ήταν βιολογικής καλλιέργειας.
<b>Μη επεξεργασμένα</b>	3 Μαρούλια, 2 Μπρόκολα, 2 Παντζάρια, 6 Ραπανάκια, 2 Κρεμμύδια.
<b>Υγιεινά</b>	3 Μαρούλια, 2 Μπρόκολα, 2 Παντζάρια, 6 Ραπανάκια, 2 Κρεμμύδια, ½ του κιλού Ελιές, 200 ml. Ελαιόλαδο, 1 κουταλιά της σούπας Αλάτι, 30 ml. Ξύδι.

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

<b>Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού</b>	ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.-Λ Ηγουμενίτσας
<b>Ημερομηνία δημιουργίας</b>	27 Μαρτίου

# ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

της ομάδας «Ταπερίστας» του

ΕΕΕΕΚ ΝΑΞΟΥ



**Όνομα δεκατιανού  
: Το Δεκατιανό της  
Νάξου**

Συστατικά:  
ΠΟΠ γραβιέρα Νάξου,  
Αρσενικό Νάξου  
Χυμός πορτοκάλι και  
Σεφουκλωτή πίτα  
Νάξου

## ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΒΙΩΣΙΜΟΥ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟΥ

Συστατικά	
Τοπικά	ΠΟΠ Γραβιέρα Νάξου, Αρσενικό Νάξου, Υλικά Σεφουκλωτής Νάξου (Σέσκουλα, φρέσκα κρεμμύδια , μάραθος, αλεύρι, ρύζι)
Βιολογικά	ΠΟΠ Γραβιέρα Νάξου, Αρσενικό Νάξου, Υλικά Σεφουκλωτής Νάξου (Σέσκουλα, φρέσκα κρεμμύδια , μάραθος, αλεύρι, ρύζι)
Μη επεξεργασμένα	ΠΟΠ Γραβιέρα Νάξου, Αρσενικό Νάξου, Υλικά Σεφουκλωτής Νάξου (Σέσκουλα, φρέσκα κρεμμύδια , μάραθος, αλεύρι, ρύζι)
Υγιεινά	ΠΟΠ Γραβιέρα Νάξου, Αρσενικό Νάξου, Υλικά Σεφουκλωτής Νάξου (Σέσκουλα, φρέσκα κρεμμύδια , μάραθος, αλεύρι, ρύζι)

Η ποσότητα είναι αντίστοιχη των αναγκών	1 κομματάκι από κάθε τυρί, 1 κομμάτι πίτας (Σεφουκλωτή), ½ ποτήρι χυμός πορτοκαλιού
Μεταφορά & φύλαξη σε σκεύος πολλών χρήσεων	Σε γυάλινο μπουκάλι και αλουμινένιο θερμός ο χυμός

Τόπος δημιουργίας του δεκατιανού	Εργαστήριο Μαγειρικής του ΕΕΕΕΚ Νάξου
Ημερομηνία δημιουργίας	3 Απριλίου 2024