



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 9 Ιανουαρίου – 16 Ιανουαρίου 2024

Δευτέρα 8/1	
Τρίτη 9/1	Σταφιδόψωμο Γάλα Μπανάνα
Τετάρτη 10/1	Ψωμί του τοστ ολικής άλεσης Ημίσκληρο τυρί Κόκκινο μήλο
Πέμπτη 11/1	Μουστοκούλουρο Γάλα Πορτοκάλι
Παρασκευή 12/1	Κριτσίνια ολικής άλεσης Γιαούρτι με μέλι Αχλάδι
Δευτέρα 15/1	Σάντουιτς με στρογγυλό ψωμάκι, ημίσκληρο τυρί, αγγούρι και σοσελαιολάδου Γάλα Πράσινο μήλο
Τρίτη 16/1	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Γάλα Κόκκινο μήλο

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.