



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 3 Απριλίου – 7 Απριλίου 2023

Δευτέρα 3.4	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 4.4	Τραχανόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πορτοκάλι
Τετάρτη 5.4	2 φέτες ψωμί του τοστ Τυρί Πράσινο μήλο
Πέμπτη 6.4	Πίτσα ολικής άλεσης με κοτόπουλο Αχλάδι Γάλα 1,5%
Παρασκευή 7.4	Πρασόπιτα ολικής άλεσης Κόκκινο μήλο
Δευτέρα 24.4	Ψωμί του τοστ (εντός ψυγείου) Τυρί (ψυγείο) Πράσινο μήλο (εντός ψυγείου για να διατηρηθεί)

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.