



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

## ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 8 Μαΐου – 19 Μαΐου 2023

Δευτέρα 8.5	Σταφιδόψωμο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 9.5	Πίτσα ολικής άλεσης με κοτόπουλο Γάλα 1,5% Πράσινο μήλο
Τετάρτη 10.5	2 φέτες ψωμί του τοστ Ημίσκληρο τυρί Πορτοκάλι
Πέμπτη 11.5	Κολοκυθοτυρόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 12.5	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης Αχλάδι
Δευτέρα 15.5	Μουστοκούλουρο Γιαούρτι 2% Μπανάνα
Τρίτη 16.5	Τραχανόπιτα ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πορτοκάλι
Τετάρτη 17.5	Σπανακοτυρόπιτα Αχλάδι
Πέμπτη 18.5	2 φέτες ψωμί του τοστ Ημίσκληρο τυρί Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 19.5	- ΕΚΛΟΓΕΣ

### **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.