

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
23 Ιανουαρίου – 27 Ιανουαρίου 2023

Δευτέρα 23.1	Μουστοκούλουρο Γάλα 1,5% Αχλάδι
Τρίτη 24.1	Σάντουιτς με κοτόπουλο και καρότο Γιαούρτι 2% Πράσινο μήλο
Τετάρτη 25.1	Κολοκυθοτυρόπιτα ολικής άλεσης Κόκκινο μήλο
Πέμπτη 26.1	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης Γάλα 1,5% Πορτοκάλι
Παρασκευή 27.1	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.