



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πρόγραμμα Σίτισης και Προώθησης Υγιεινής Διατροφής

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 22 Μαΐου – 28 Μαΐου 2024

Τετάρτη 22/5	Σάντουιτς με μακρόστενο ψωμάκι ολικής άλεσης, αυγό, χούμους και σος ελαιολάδου Πορτοκάλι
Πέμπτη 23/5	Κέικ καρότο Γάλα Κόκκινο μήλο
Παρασκευή 24/5	Κριστίνα ολικής άλεσης Γιαούρτι με μέλι Μπανάνα
Δευτέρα 27/5	Στρογγυλό ψωμάκι ολικής άλεσης Ημίσκληρο τυρί Γάλα Πράσινο μήλο
Τρίτη 28/5	Σταφιδόψωμο 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.