

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 18 ΜΗΝΩΝ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΑΠΟ 1 ΙΟΥΝΙΟΥ ΕΩΣ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ)

1^η Εβδομάδα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και 100 γρ. αλευρόπιτα (1 κομμάτι)	Γιαούρτι (200γρ) με 2 φρυγανιές και μέλι	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και 60γρ. Κεικ ελαιόλαδου	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες 1 φέτα ψωμί με μέλι	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες. Αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής
Δεκατιανό	Ροδάκινο	Βερύκοκο	Μπανάνα	Πεπόνι	Μήλο
Μεσημεριανό	240 γρ. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και 30 γρ.Μαρούλι	100 γρ. Ψητό κοτόπουλο με 100 γρ.ψητές πατάτες και 60 γρ σαλάτα ντομάτα-αγγούρι	300 γρ. Αρακά λαδερό με καρότα και πατάτες και τυρί φετα (30 γρ.)	Ψάρι ψητό με πατάτες βραστές σαλάτα.	Γεμιστές ντομάτες με 30γρ τυρί φέτα
Ψώνια	200γρ. Γάλα,για την αλευρόπιτα ανα 12 κομμάτια(400γρ.αλεύρι για όλες τις χρήσεις 2 αυγά,60γρ. Ελαιόλαδο,200γρ.φέτα(με χαμηλά λιπαρά τριμμένη), 1 αχλάδι, 70 γρ. μακαρονάκι κοφτό, 30γρ. τοματοχυμό, 30γρ μαρούλι.	200γρ γιαούρτι 20 γρ φρυγανιές 15 γρ μέλι 2 βερύκοκα, 110γρ. Νωπό κοτόπουλο, 10 γρ. ελαιόλαδο, 100γρ. Πατάτες και 60 γρ.ντομάτες-αγγούρι	200γρ. Γάλα, Για το κεικ ανα 14 κομμάτια (175 γραμμάρια Ελαιόλαδο, 3 Αυγά, 150 γραμμάρια Γιαούρτι, 2 Πορτοκάλια ξύσμα, 225 γραμμάρια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 175 γραμμάρια Ζάχαρη κρυσταλλική (κατά προτίμηση καστανή), 2 Τεμάχια Βανίλια σκόνη)100γρ αρακάς,60γρ. πατάτες,40γρ.καρότα,15γρ.ελαιόλαδου,30γρ.κρεμμύδια,30γρ ντοματοχυμός,2γρ.άνηθο,30γρ.τυρί φέτα.1μπανάνα	200γρ. Γάλα,30γρ. Ψωμί ολικής,15γρ.μέλι, 80γρ πεπόνι, 100γρ.Λαβράκι, 100γρ. Πατάτες, 10γρ. Ελαιόλαδο, 20γρ. Κρεμμύδια	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής, μήλο ντομάτες 70γρ.ρύζι 30γρ τοματοχυμό 2γρ. Σκόρδο, 10γρ. Ελαιόλαδο, 40γρ. Κρεμμύδια, μαιντανός
2^η	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	200γρ Γάλα φρέσκο με 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες με 4 κουτ.σούπας δημητριακά χωρίς πρόσθετα ζάχαρης	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και Τοστ με μια φέτα κασέρι (30γρ.)	Γιαούρτι (200 γρ.) με 2 φρυγανιές και μέλι	200γρ φρέσκο γάλα και 100γρ. Αλευρόπιτα(1 κομμάτι)
Δεκατιανό	Πεπόνι	Ροδάκινο	Μήλο	Βερύκοκο	Καρπούζι
Μεσημεριανό	Ψητό κοτόπουλο (100 γρ.) με ρύζι (140γρ.) και 100 γρ. γιαούρτι	Μοσχάρι γιουβέτσι με μαρούλι σαλάτα	Πατάτες με Κολοκυθάκια και τυρί φέτα	Μπιφτέκια Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι	240γρ Μακαρόνια με30γρ τυρί κασέρι και σαλάτα μαρούλι

Ψώνια	200γρ. Γάλα,30γρ ψωμί 15γρ μαρμελάδα 80γρ πεπόνι, 100γρ. Κοτόπουλο, 70γρ. Ρύζι, 100γρ. γιαούρτι	200γρ. Γάλα, 20γρ. Δημητριακά καλαμποκιού, 1 ροδάκινο, 100γρ. Μοσχάρι,70γρ κριθαράκι 20γρ. Κρεμμύδια ελαιόλαδο30γρ τοματοχυμό	200γρ. γάλα, 60γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Κασέρι, 1 μήλο, 100γρ. Πατάτες 50γρ κολοκυθάκια 30γρ τυρί φέτα, 15γρ. Ελαιόλαδο, 30γρ τοματοχυμός κρεμμύδια μαιντανός	200γρ γιαούρτι 20γρ φρυγανιές 15γρ μέλι1/2 μήλο 1/2 αχλάδι, 100γρ. κιμάς, 20γρ. ψωμί μουσκεμένο, 40γρ. κρεμμύδια, 10γρ. χυμό λεμόνι, 5γρ. ελαιόλαδο , 4γρ. μαϊντανός, 1/3 αυγό, 30γρ ντομάτα 20γρ αγγούρι	200γρ γάλα ανά 12 κομμάτια(400γρ αλεύρι 2 αυγά 60γρ ελαιόλαδο200γρ φέτα) 80γρ καρπούζι, 70γρ. μακαρόνια 30γρ. Τυρί κασέρι , 30γρ. Ψωμί ολικής
3^η Εβδομάδα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και 100 γρ. αλευρόπιτα (1 κομμάτι)	200γρ. Γάλα φρέσκο 1 φέτα ψωμί με μέλι	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες 1 φέτα ψωμί με μαρμελάδα	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες. Αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και Τοστ με μια φέτα κασέρι (30γρ.)
Δεκατιανό	Βερύκοκο	Πεπόνι	Μήλο	Ροδάκινο	Πεπόνι
Μεσημεριανό	110γρ Κοτόπουλο βραστό με 140γρ πεπονάκι	Γεμιστές ντομάτες με 30γρ τυρί φέτα	Ψάρι ψητό με πατάτες βραστές σαλάτα.	200γρ Μακαρόνια με 50γρ κιμά και Σαλάτα μαρούλι με λεμόνι	Σπανακόρυζο- Τυρι φέτα
Ψώνια	,200 γρ.γάλα για την αλευρόπιτα ανά 12 κομμάτια (400 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις 2 κούπες νερό 2 αυγά 60 γρ ελαιόλαδο 200 γρ φέτα με χαμηλά λιπαρά τριμμένη), 100γρ. Κοτόπουλο, 70γρ. Πεπονάκι, 2 βερύκοκα	200γρ γάλα 30γρ ψωμί 15γρ μέλι 80γρ πεπόνι ντομάτες 70γρ ρύζι,30γρ ντοματοχυμός 5γρ μαιντανός 30γρ. Κρεμμύδια,, 10γρ. Ελαιόλαδο, 30γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Τυρί φέτα	200γρ. Γάλα, 30 γρ ψωμί ολικής 15 γρ μαρμελάδα, 1 μήλο, 100γρ. Λαβράκι, 100γρ. Πατάτες, 10γρ. Ελαιόλαδο, 20γρ. Κρεμμύδια	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής,1ροδάκινο 70γρ. Μακαρόνια, 30γρ. Κιμάς, 5γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. Κρεμμύδια,ντοματοχυμός, 30γρ μαρούλι	200γρ. γάλα, 60γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Κασέρι, 80γρ πεπόνι, 200γρ. Σπανάκι, 5γρ. Άνηθος, 15γρ. Ελαιόλαδο, 40γρ. κρεμμύδια, 30γρ. Ρύζι, λεμόνι 20γρ τυρί
4^η Εβδομάδα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Πρωινό	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και 100 γρ. αλευρόπιτα (1 κομμάτι)	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες και 60γρ. Κεικ ελαιόλαδου	150 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες με δημητριακά	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες. Αυγό βραστό με 1 φέτα ψωμί ολικής	200 γρ. Γάλα φρέσκο πλήρες με 4 κουτ.σούπας δημητριακά χωρίς πρόσθετα ζάχαρης
Δεκατιανό	Ροδάκινο	Πεπόνι	Μπανάνα	Βερούκοκο	Καρπούζι
Μεσημεριανό	250 γρ. Φακές και 4 ελιές	Κοτόπουλο (100 γρ.) με ρύζι και γιαούρτι	200 γρ. Πατάτες φούρνου με 60γρ σαλάτα ντομάτα - αγγούρι και 20γρ τυρί γραβιέρα αγελάδος	Μοσχάρι γιουβέτσι με σαλάτα μαρούλι	Μπιφτέκια Σαλάτα ντομάτα - αγγούρι
Ψώνια	200γρ. Γάλα,για την αλευρόπιτα ανά 12 κομμάτια (400 γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις,2 κούπεσ νερό, 2 αυγά 60 γρ ελαιόλαδο 200 γρ φέτα (με χαμηλά λιπαρά)τριμμένη), 1 ροδάκινο 50γρ. Φακές, 30γρ ντοματοχυμός 2γρ. Σκόρδο, 10γρ. Ελαιόλαδο, 40γρ. Κρεμμύδια, 4 ελιές	200γρ. Γάλα, Για το κεικ ανα 14 κομμάτια (175 γραμμάρια Ελαιόλαδο, 3 Αυγά, 150 γραμμάρια Γιαούρτι, 2 Πορτοκάλια ξύσμα, 225 γραμμάρια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 175 γραμμάρια Ζάχαρη κρυσταλλική (κατά προτίμηση καστανή), 2 Τεμάχια Βανίλια σκόνη), 80γρ πεπόνι 100γρ. κοτόπουλο 70γρ ρύζι 100γρ γιαούρτι	100 γρ γάλα ,15γρ δημητριακά 1 μπανάνα, 140γρ. πατάτες, 20 γρ. γραβιέρα 60γρ ντομάτα - αγγούρι σαλάτα	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής, 2 βερούκοκα 30γρ μαρούλι,100γρ μοσχάρι 60γρ κριθαράκι 15γρ. Κρεμμύδια, 15γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. ντομάτα πελτέ, 30γρ. Τυρί φέτα	200γρ. Γάλα, 20γρ. Δημητριακά καλαμποκιού, 80γρ καρπούζι, 100γρ. κιμάς, 20γρ. ψωμί μουσκεμένο, 40γρ. κρεμμύδια, 10γρ. χυμό λεμόνι,, 5γρ. ελαιόλαδο , 4γρ. μαϊντανός, 1/3 αυγό, 50γρ σαλάτα ντομάτα - αγγούρι