

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ 18 ΜΗΝΩΝ ΕΩΣ ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΑΠΟ 1 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ ΕΩΣ 31 ΜΑΪΟΥ)**

<b>1<sup>η</sup> Εβδομάδα</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
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	Αχλάδι	Μήλο	Φρουτοσαλάτα (μισό μήλο-μισό αχλάδι)	Πορτοκάλι	Φρουτοσαλάτα (μήλο-αχλάδι)
Μεσημεριανό	240 γρ. <b>Μακαρόνια</b> με κόκκινη σάλτσα και 50 γρ.βρασμένο μπρόκολο (αλεσμένο στην σάλτσα αν δεν το τρώνε έτσι)	100 γρ. Ψητό <b>κοτόπουλο</b> με 100 γρ. βραστές πατάτες και 60 γρ. καρότα	300 γρ. <b>Αρακά</b> λαδερό με καρότα και πατάτες και τυρί φετα (30 γρ.)	300 γρ. <b>Ψαρόσουπα</b> (πατάτες, καρότα, κρεμμύδι και σέλινο). Και το ψάρι να είναι άλλα 100γρ.	250 γρ. <b>Φακές</b> και 4 ελιές
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, 45γρ. μπρόκολο200γρ.	200γρ γιαούρτι 20 γρ φρυγανιές 15 γρ μέλι 1 μήλο, 110γρ. Νωπό κοτόπουλο, 10 γρ. ελαιόλαδο, 100γρ. Πατάτες και 60 γρ. καρότα	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.ελαιολάδου ,30γρ.κρεμμύδια,30γρ ντοματοχυμός,2γρ.άνηθο,30γρ.τυρί φέτα.	200γρ. Γάλα,30γρ. Ψωμί ολικής,15γρ.μέλι, 1 πορτοκάλι, 100γρ.Λαβράκι, 40γρ. Καρότα,50γρ. Πατάτες, 10γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. Σέλινο, 20γρ. Κρεμμύδια	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής, μισό μήλο, μισό αχλάδι, 50γρ. Φακές, ντοματοχυμό 2γρ. Σκόρδο, 10γρ. Ελαιόλαδο, 40γρ. Κρεμμύδια, 4 ελιές
<b>2<sup>η</sup></b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
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 Ζυμαρόπιτα
Δεκατιανό	Αχλάδι	Μπανάνα	Μήλο	φρουτοσαλάτα (μισό μήλο-μισό αχλάδι)	Φρουτοσαλάτα (μισό μήλο-μισό αχλάδι)
Μεσημεριανό	Ψητό <b>κοτόπουλο</b> (100 γρ.) με ρύζι (140γρ.) και 100 γρ. γιαούρτι	<b>Μοσχάρι</b> βραστό με πατάτες, καρότα, κρεμμύδι και σέλινο (300 γρ. περίπου η σούπα και 100 το μοσχάρι)	300 γρ. <b>Ρεβίθια</b> σούπα με 1 κουταλιά ταχίνι και σαλάτα μαρούλι με λεμόνι	<b>Μπιφτέκια</b> Σαλάτα λάχανο - καρότο με λεμόνι	240γρ Μακαρόνια με30γρ τυρί κασέρι και σαλάτα μαρούλι

Ψώνια	200γρ. Γάλα,30γρ ψωμί 15γρ μαρμελάδα 1 αχλάδι, 100γρ. Κοτόπουλο, 70γρ. Ρύζι, 100γρ. γιαούρτι	200γρ. Γάλα, 20γρ. Δημητριακά καλαμποκιού, 1 μπανάνα, 100γρ. Μοσχάρι, 30γρ. Καρότα, 50γρ. Πατάτες, 10γρ. Σέλινο, 20γρ. Κρεμμύδια	200γρ. γάλα, 60γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Κασέρι, 1 μήλο, 60γρ. Ρεβύθια, 15γρ. Ελαιόλαδο, 30γρ. Κρεμμύδια,15γρ. Ταχίνι, 20γρ. λεμόνι χυμός, 60 γρ. μαρούλι, λίγο λεμόνι για τη σαλάτα	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, 20γρ καρότο 30 λάχανο	200γρ γάλα ανά 12 κομμάτια(400γρ αλεύρι 2 αυγά 60γρ ελαιόλαδο200γρ φέτα) μισό μήλο, μισό αχλάδι, 200γρ. μακαρόνια 30γρ. Τυρί κασέρι , 30γρ. Ψωμί ολικής
<b>3<sup>η</sup> Εβδομάδα</b>	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>
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	Μανταρίνι	Αχλάδι	Μήλο	φρουτοσαλάτα (μισό μήλο-μισή μπανάνα)	Φρουτοκρεμα(μήλο-μπανάνα-πορτοκάλι)
Μεσημεριανό	110γρ <b>Κοτόπουλο</b> βραστό με 140γρ πεπονάκι και σαλάτα κουνουπίδι με λεμόνι	300γρ <b>Φασολάδα</b> με1 φέτα ψωμί ολικής και τυρί φέτα (30γρ)	300γρ <b>Ψαρόσουπα</b> (πατάτες, καρότα, κρεμμύδι, σέλινο) Και το ψάρι να είναι άλλα 100γρ.	200γρ <b>Μακαρόνια</b> με 50γρ κιμά και Σαλάτα λάχανο-καρότο με λεμόνι	<b>Σπανακόρυζο-</b> Τυρί 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 τρμμένη) 1 μανταρίνι μεγάλο ή 2 μικρά, 100γρ. Κοτόπουλο, 70γρ. Πεπονάκι, 40γρ. Κουνουπίδι, λεμόνι για την σαλάτα	160γρ. Γάλα 30 γρ. ρύζι, 10γρ.καστανή ζάχαρη, λίγη βανίλια 1 αχλάδι, 50γρ. Φασόλια, 30γρ. Καρότα,30γρ ντοματοχυμός 30γρ. Κρεμμύδια, 5γρ. Σέλινο, 10γρ. Ελαιόλαδο, 30γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Τυρί φέτα	200γρ. Γάλα, 30 γρ ψωμί ολικής 15 γρ μαρμελάδα, 1 μήλο, 100γρ. Λαβράκι, 40γρ. Καρότα, 50γρ. Πατάτες, 10γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. Σέλινο, 20γρ. Κρεμμύδια	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής, μισό μήλο, μισή μπανάνα, 70γρ. Μακαρόνια, 30γρ. Κιμάς, 5γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. Κρεμμύδια,ντοματοχυμός, 30γρ. Λάχανο, 20γρ. Καρότα, λεμόνι για την σαλάτα	200γρ. γάλα, 60γρ. Ψωμί ολικής, 30γρ. Κασέρι, 1/3 μήλο, 1/3 μπανάνα, 1/3 πορτοκάλι, 200γρ. Σπανάκι, 5γρ. Άνηθος, 15γρ. Ελαιόλαδο, 40γρ. κρεμμύδια, 30γρ. Ρύζι, λεμόνι 20γρ τυρί

4 <sup>η</sup> 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 <del>αλάτι</del>
Δεκατιανό	Φρουτοσαλάτα (μισό μήλο-μισό αχλάδι-1/3 μπανάνα)	Αχλάδι	πορτοκάλι	Μήλο	Αχλάδι
Μεσημεριανό	250 γρ. <b>Φακές</b> και 4 ελιές	<b>Κοτόπουλο</b> (100 γρ.) με ρύζι και γιαούρτι	200 γρ. Πατάτες φούρνου με 60γρ σαλάτα μαρούλι και 20γρ τυρί γραβιέρα αγελάδος	Μοσχάρι γιουβέτσι με σαλάτα μπρόκολο	<b>350 γρ. Γιουβαρελακια</b> και σαλάτα ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ με λεμόνι
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), 35γρ. Μπανάνα (περίπου το 1/3 μιας μπανάνας), μισό μήλο, μισό αχλάδι, 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 ζύσμα, 225 γραμμάρια αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, 175 γραμμάρια Ζάχαρη κρυσταλλική (κατά προτίμηση καστανή), 2 Τεμάχια Βανίλια σκόνη) , 1 αχλάδι, 100γρ. κοτόπουλο 70γρ ρύζι 100γρ γιαούρτι	100 γρ γάλα ,15γρδημητριακά 1/2 πορτοκάλι, 140γρ. πατάτες, 20 γρ. γραβιέρα 60γρ μαρούλι σαλάτα	200γρ. Γάλα, 1 αυγό, 30γρ. Ψωμί ολικής, 1 μήλο,100γρ μοσχάρι 60γρ κριθαράκι 15γρ. Κρεμμύδια, 15γρ. Ελαιόλαδο, 5γρ. ντομάτα πελτέ, 30γρ. Τυρί φέτα	200γρ. Γάλα, 20γρ. Δημητριακά καλαμποκιού, 1 αχλάδι, 100γρ. κιμάς, 20γρ. ψωμί μουσκεμένο, 40γρ. κρεμμύδια, 10γρ. χυμό λεμόνι, 30γρ.ρύζι, 5γρ. ελαιόλαδο , 4γρ. μαϊντανός, 1/3 αυγό, 40γρ. Κουνουπίδι, λεμόνι για την σαλάτα