

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
16 - 20 Δεκεμβρίου 2019

Δευτέρα	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ) πορτοκάλι γάλα 1.5%
Τρίτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με αυγό (50γρ), τομάτα (30γρ) και σος ελαιόλαδου μήλο
Τετάρτη	Κέικ καρότο-παντζάρι ολικής άλεσης (80γρ) μπανάνα γάλα 1.5%
Πέμπτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και αγγούρι (30γρ) αχλάδι γιαούρτι 2%
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης μανταρίνια

Σημείωση:

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.