

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
06 - 10 Ιανουαρίου 2020

Δευτέρα	ΚΛΕΙΣΤΑ
Τρίτη	ΚΛΕΙΣΤΑ
Τετάρτη	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ) μήλο Γιαούρτι 2%
Πέμπτη	ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με αυγό (50γρ) και τομάτα (30γρ) πορτοκάλι Γάλα 1.5%
Παρασκευή	Σπανακόπιτα ολικής άλεσης μπανάνα

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.