

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
27 - 31 Ιανουαρίου 2020

Δευτέρα	ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με αυγό (50γρ) και τομάτα (30γρ) μήλο γάλα 1.5%
Τρίτη	ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης (60γρ) με κοτόπουλο (30γρ) και τομάτα (30γρ) πορτοκάλι
Τετάρτη	Κριτσίνια ολικής άλεσης μπανάνα γιαούρτι 2%
Πέμπτη	Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης μήλο γάλα 1.5%
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.