

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ
17 - 21 Φεβρουαρίου 2020

Δευτέρα	Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τόματα (30γρ) μανταρίνια γάλα 1.5%
Τρίτη	Κριτσίνια ολικής άλεσης μπανάνα γάλα 1.5%
Τετάρτη	Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και αγγούρι (30γρ) μήλο
Πέμπτη	Ψωμί μακρόστενο ολικής άλεσης (60γρ) με κοτόπουλο (30γρ) και τομάτα (30γρ) μπανάνα γιαούρτι-μέλι
Παρασκευή	Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης μήλο

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.