

**ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ**  
**24 - 28 Φεβρουαρίου 2020**

|                  |                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Δευτέρα</b>   | Ψωμί στρογγυλό ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και αγγούρι (30γρ)<br>μήλο κόκκινο<br>γάλα 1.5% |
| <b>Τρίτη</b>     | Κέικ καρότο-παντζάρι ολικής άλεσης (80γρ)<br>πορτοκάλι<br>γάλα 1.5%                                          |
| <b>Τετάρτη</b>   | Τοστ ολικής άλεσης (60γρ) με ημίσκληρο τυρί (40γρ) και τομάτα (30γρ)<br>μήλο κόκκινο                         |
| <b>Πέμπτη</b>    | Πίτσα λαχανικών ολικής άλεσης<br>πορτοκάλι<br>γιαούρτι-μέλι                                                  |
| <b>Παρασκευή</b> | Σπανακοτυρόπιτα ολικής άλεσης<br>μήλο κόκκινο                                                                |

**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.