

Διαιτολόγιο παιδιών 12 μηνών – 5 ½ χρόνων

Δευτέρα			
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Απογευματινό
	γάλα με βρώμη & σταφίδα κορινθίας ή μπανάνα (για να είναι και νόστιμη η βρώμη)	σαλατα φακες με κίτρινο τυράκι ή φέτα (τελεια!)	φρούτο εποχής
Τρίτη			
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Απογευματινό
	σπανακόπιτα με σιμιγδάλι & 1 ποτήρι γάλα 200-240ml	σαλατα μακαρονια με κιμα (πολύ καλά, ο κιμάς να είναι από άπαχα σχετικά τμήματα του ζώου και τα μακαρόνια	ζελέ φρούτων
Τετάρτη			
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Απογευματινό
	ψωμι σικάλεως με μελι & ταχίни & γάλα	σαλατα όσπρια & τυρί κίτρινο ή φέτα ή 1 αυγό βραστό	φρούτο εποχής
Πέμπτη			
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Απογευματινό
	γιαούρτι με μπανάνα ή/και μέλι & βρώμη (χρειάζεται 1 πηγή σύνθετων υδατανθράκων)	σαλατα φασολακια με στήθος γαλοπουλας	χαλβάς σιμιγδαλένιος με ζάχαρη καρύδας
Παρασκευή			
	Πρωινό	Μεσημεριανό	Απογευματινό
	κεικ βρώμης (& σταφίδες ή μπανάνα έτσι θα βάλετε και λιγότερο ζάχαρη) & 1 ποτήρι γάλα 200-240ml	σαλατα μακαρονια ψαρι (περίεργος συνδυασμός καλύτερα ψάρι και ρύζι ή πατάτα που δεν έχουν και	φρούτο εποχής