

Μενού Εβδομάδας του Πάσχα

Τρίτη του Πάσχα

Κυρίως πιάτο : ψαροκροκέτες ψητές* με ρύζι

Σαλάτα : βραστά λαχανικά (πατάτα, καρότο, κολοκύθι)

Διατροφική ανάλυση

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	447 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	14 γρ.
Υδατάνθρακες :	75 γρ
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	2 γρ.
Λιπαρά :	9 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	2,5 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	2 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	4,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	1 γρ.
Αλάτι :	0,7 γρ.

Σαλάτα

Ενέργεια :	155 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	3 γρ.
Υδατάνθρακες :	25 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	5,8 γρ.
Λιπαρά :	5 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	0,7 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	3,6 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	0,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	4,6 γρ.
Αλάτι :	0,15 γρ.

Θερμιδική αξία γεύματος : 602 θερμίδες

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Επίσης, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα που είναι ευεργετικά για την υγεία μιας και βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και την οπτική οξύτητα των παιδιών και των εφήβων.

*οι ψαροκροκέτες είναι προψημένες και όχι προτηγανισμένες και αποτελούνται από 100% φιλέτο μπακαλιάρου χωρίς κόκαλο

Τετάρτη του Πάσχα

Κυρίως γεύμα : Χοιρινό κοκκινιστό (τας κεμπάπ) με ρύζι

Σαλάτα : Σαλάτα ανάμεικτη (λάχανο, καρότο, μαρούλι, αγγούρι, ντομάτα)

με dressing βαλσάμικου

Τυρί : Γραβιέρα

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	528 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	27,7 γρ
Υδατάνθρακες : <i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	30 γρ. -
Λιπαρά : <i>εκ των οποίων κορεσμένα μονοακόρεστα πολυακόρεστα</i>	31,2 γρ. 8,5 γρ. 17,9 γρ. 3.4 γρ.
Φυτικές ίνες :	-
Αλάτι :	0,16 γρ.

Διατροφική ανάλυση

Σαλάτα

Ενέργεια :	161 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	1,5 γρ.
Υδατάνθρακες : <i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	10 γρ. 6,4 γρ.
Λιπαρά : <i>εκ των οποίων κορεσμένα μονοακόρεστα πολυακόρεστα</i>	13,3 γρ. 1,8 γρ. 9,5 γρ. 1.4 γρ.
Φυτικές ίνες :	2,7 γρ.
Αλάτι :	0,1 γρ.

Σύνολο θερμίδων γεύματος : 812
θερμίδες

Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος (πχ. μοσχάρι ή χοιρινό) είναι σημαντική ώστε το παιδί να προσλαμβάνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και σίδηρο. Το κόκκινο κρέας ωστόσο καλό είναι να καταναλώνεται 1 φορά/εβδομάδα και όχι καθημερινά μιας και αποτελεί σημαντική πηγή κορεσμένων λιπών και χοληστερόλης.

Τυρί

Ενέργεια :	123 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	8,82 γρ.
Υδατάνθρακες : <i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	- -
Λιπαρά : <i>εκ των οποίων κορεσμένα μονοακόρεστα πολυακόρεστα</i>	9,75 γρ. 6 γρ. 2,2 γρ. 0,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	-
Αλάτι :	0,35 γρ.



Πέμπτη του Πάσχα

Κυρίως γεύμα : φασολάκια πράσινα

Σαλάτα : αγγούρι - ντομάτα

Τυρί : φέτα

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	311 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	6,8 γρ.
Υδατάνθρακες :	42,6 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	12 γρ.
Λιπαρά :	14 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	1,9 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	9,9 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	1,4 γρ.
Φυτικές ίνες :	7,8 γρ.
Αλάτι :	0,13 γρ.

Διατροφική ανάλυση

Σαλάτα

Ενέργεια :	74 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	1,5 γρ.
Υδατάνθρακες :	6 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	4 γρ.
Λιπαρά :	0,4 γρ.
Φυτικές ίνες :	1,9 γρ.
Αλάτι :	0,02 γρ.

Σύνολο θερμίδων γεύματος : 543
θερμίδες

Τα φασολάκια αποτελούν παραδοσιακό ελληνικό πιάτο κυρίως κατά τους καλοκαιρινούς μήνες. Πρόκειται για ένα λαχανικό με υψηλή διατροφική αξία καθώς αποτελεί σημαντική πηγή φυτικών ινών καθώς και πολλών βιταμινών (πχ. βιταμίνη C)

Τυρί

Ενέργεια :	158 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	8,5 γρ.
Υδατάνθρακες :	2,45 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	2,45 γρ.
Λιπαρά :	13 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	9 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	3 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	0,4 γρ.
Φυτικές ίνες :	-
Αλάτι :	1,4 γρ.



Παρασκευή του Πάσχα

Κυρίως γεύμα : κοτόπουλο (φιλέτο μπούτι, χωρίς κόκαλο) σχάρας με πουρέ

Σαλάτα : λάχανο-καρότο

Διατροφική ανάλυση

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	333 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	29 γρ.
Υδατάνθρακες :	21,2 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	2 γρ.
Λιπαρά :	14 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	5,6 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	4,75 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	2 γρ.
Φυτικές ίνες :	1,8 γρ.
Αλάτι :	0,4 γρ.

Σαλάτα

Ενέργεια :	86 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	1,64 γρ.
Υδατάνθρακες :	10 γρ.
<i>εκ των οποίων σάκχαρα</i>	5 γρ.
Λιπαρά :	5 γρ.
<i>εκ των οποίων κορεσμένα</i>	0,7 γρ.
<i>μονοακόρεστα</i>	3,6 γρ.
<i>πολυακόρεστα</i>	0,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	3,6 γρ.
Αλάτι :	0,1 γρ.

Σύνολο θερμίδων γεύματος : 419
θερμίδες

Ελαφρύ γεύμα που συνδυάζει την πρόσληψη πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, υδατάνθρακα για άμεση ενέργεια και λαχανικών που αποτελούν πλούσια πηγή βιταμινών και μετάλλων!



Διευκρινίσεις :

1. Το εβδομαδιαίο μενού απευθύνεται στα παιδιά που συμμετέχουν στο camp και είναι ηλικίας 5-12 ετών. Οι μερίδες των γευμάτων για λόγους διευκόλυνσης της παρασκευής τους είναι ίδιες για όλα τα παιδιά και αντιπροσωπεύουν τις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία παιδιών. Τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους καταναλώνουν την αντίστοιχη ποσότητα. Σχετικά με τις μερίδες μπορείτε να ενημερωθείτε από τη διαιτολόγο μας καθώς και από τις παρακάτω ιστοσελίδες :
 - <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia> «Εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους»
 - <https://www.choosemyplate.gov/kids>
2. Το λάδι που χρησιμοποιείται στην παρασκευή των πιάτων είναι ελαιόλαδο.
3. Το αλάτι που αναγράφεται στους πίνακες αποτελεί το φυσικώς ενεχόμενο αλάτι των τροφών. Η συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού, αυτού που προστίθεται αλλά και αυτού που περιλαμβάνεται ήδη στα τρόφιμα, θα πρέπει να περιορίζεται στα 3 γραμμάρια/ ημέρα στην ηλικία των 4-6 ετών και στα 5 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 7-18 ετών (5 γραμμάρια αλατιού = 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι)
4. Όλα τα γεύματα συνοδεύονται με 1 φέτα λευκό ψωμί και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30γρ./φέτα)
5. Το εβδομαδιαίο μενού έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με αυτά που προσβέυει η Μεσογειακής διατροφή.
6. Αν κάποιο παιδί έχει κάποια αλλεργία ή οποιαδήποτε άλλη πάθηση η οποία επηρεάζεται από τη διατροφή του (π.χ. Σακχαρώδης Διαβήτης) παρακαλούμε να μας ενημερώσετε ώστε να προσαρμόσουμε το γεύμα στις ανάγκες του.
7. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί δεν θέλει να επιλέξει κάποιο από τα γεύματα του μενού, υπάρχει η δυνατότητα να το αλλάξει με μακαρόνια βουτύρου ή μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα ή μακαρόνια με κιμά. Εφόσον επιθυμεί κάτι τέτοιο πρέπει να ενημερώσετε εξαρχής τον υπεύθυνο.
8. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή του παιδιού σας μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη διατροφολόγο Μποτέλλη Σοφία, τηλ. 6972211583/e-mail: sofia.mpotelli@gmail.com καθώς και να ενημερωθείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες : <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia>, <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Kids/Kids.aspx>, <https://www.choosemyplate.gov/kids>.

«Το πιάτο μου»

