

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
7-31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2017**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						7	8
						Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Κοτόσουπα	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Κοτόπουλο με πιλάφι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι ή Αρνί ψητό με πατάτες
	Ειδικό πιάτο*					Σαλάτα	
	Συνοδευτικά					Ζελέ	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο					Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*					Τυρί	Τυρί
	Συνοδευτικά					Φρούτο	Φρούτο

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	14	15
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Παστίσιο	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Γαλέος με σκορδαλιά ή Φιλέτο σαρδέλας φούρνου με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο Ζελέ
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Κοφτό μακαρονάκι με καλαμαράκια κοκκινιστά ή Κεφτεδάκια με ρύζι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή Σνίτσελ κοτόπουλο με ριζότο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί	Τυρί
	Συνοδευτικά	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		16	17	18	19	20	21	22
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πουρές λαχανικών	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίτσιο ή Μπιφτέκι με κριθαράκι	Φιλέτο σαρδέλας φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Γίγαντες ή Φασολάκια Αρακάς	Μοσχάρι γιουβέτσι ή Μακαρόνια με κιμά	Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι ή Αρνί ψητό με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα	Ρώσικη σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο Ζελέ	Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές λαχανικών	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Κοφτό μακαροني ναπολιτέν	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μακαρόνια με θαλασσινά	Γεμιστά λαδερά ή Πέννες με λαχανικά	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λαδερά	Λουκάνικα ψητά με ρύζι ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	2 αυγά μάτια με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Λαχανόρυζο ή Μακαρόνια ογκραντέν
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί	Τυρί Κομπόστα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		23	24	25	26	27	28	29
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Πουρές μπέικον	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίτσιο ή Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Γαλέος με σκορδαλιά ή Φιλέτο σαρδέλας	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με πουρέ	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Σουτζουκάκια με πουρέ	Κοτόπουλο σνίτσελ με πιλάφι ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	πατάτες φούρνου	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Ρυζόγαλο	Ζελέ
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του σεφ	Πουρές με λαχανικά	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Φασολάκια λαδερά	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Λουκάνικα ψητά με ρύζι ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	Κοφτό μακαρονάκι με καλαμαράκια κοκκινιστά ή
	Ειδικό πιάτο*	Μακαρόνια ναπολιτέν	ή Λαχανικά τουρλού	Κεφτεδάκια με ρύζι	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Κεφτεδάκια με ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρυζόγαλο	Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

5^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

30

31

		Δευτέρα	Τρίτη					
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ					
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Παστίσιο					
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο					
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών					
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν					
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Φρούτο					

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30

ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00