

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ  
1 - 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2017**

**1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**1/9**

**2/9**

**3/9**

						<b>Παρασκευή</b>	<b>Σάββατο</b>	<b>Κυριακή</b>
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο					Σούπα ζυμαρικών	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο					Φασολάκια λαδερά ή Αρακάς ανάμικτος	Μοσχάρι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκ	Μακαρόνια με κιμά  ή Κοτόπουλο σνίσελ με ριζότο
	Συνοδευτικά					Τυρί	ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*					Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα  Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο					Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο					Πέννες με λαχανικά  ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι  ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστα με πουρέ	Καλαμαράκια με ρύζι  ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

\*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**

2<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

4/9

5/9

6/9

7/9

8/9

9/9

10/9

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Αρακάς ανάμικτος ή Φασολάκια λαδερά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι  ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί  Φρούτο	Φρούτο	Γραβιέρα Ρώσικη Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γεμιστά λαδερά	Λαχανικά Τουρλού ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Κεφτεδάκια με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αγκινάρες αλα πολίτα ή Σπανακόρυζο	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ  Σαλάτα  Κομπόστα	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα Φρούτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι  ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο  Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί  Κρέμα σοκολάτα			
	Ειδικό πιάτο*							

- 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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		11/9	12/9	13/9	14/9	15/9	16/9	17/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Κεφτεδάκια με ρύζι ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές  Γλυκό	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο					Φρούτο	
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ζυμαρικά με θαλασσινά ή Μακαρόνια ογκραντέν	Ριζότο με θαλασσινά ή Καρμπονάρα	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Φασολάκια ή Λαχανικά εποχής Τουρλού
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα
	Ειδικό πιάτο*							

- 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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18/9	19/9	20/9	21/9	22/9	23/9	24/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Ρυζότο	Κρεατόσουπα	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Φασόλια φούρνου Τυρί	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με ρύζι ή Παστίσιο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Αρνάκι κοκκινιστό με πιλάφι ή Μακαρόνια με κιμά	Λαζάνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
	Συνοδευτικά	Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Πουρές με λαχανικά	Μανιταρόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γεμιστά λαδερά	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μακαρόνια κοφτό με κιμά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Λαχανικά τουρλού ή Πέννες πριμαβέρα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Μπιφτέκι με πουρέ	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν ή Ριζότο με θαλασσινά
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

\*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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25/9	26/9	27/9	28/9	29/9	30/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμουρνάικα με πιλάφι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι  ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασόλια φούρνου  ή Φακές	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ  ή Μακαρόνια με κιμά
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές  Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα  Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Λαχανικά Τουρλού ή	Κεφτεδάκια με κριθαράκι  ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Μπριάμ  ή Πέννες με λαχανικά	Μακαρόνια ογκραντέν  ή Ριζότο με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια
	Συνοδευτικά	Μακαρόνια ογκραντέν  Τυρί  Φρούτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Τυρί  Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Φρούτο  Σαλάτα	Τυρί  Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*						

\*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**