

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1

								Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο							Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο							Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά							Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο							Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο							Καλαμαράκια κοκκινιστά με κοφτό μακαρονάκι
	Συνοδευτικά							ή Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & Τριμμένο τυρί
	Ειδικό πιάτο*							Σαλάτα Φρούτο

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		2	3	4	5	6	7	8
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κρεατόσουπα	Σούπα του σέφ	Σούπα λαχανικών	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με Πουρέ λαχανικών	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς, πατάτες καρότα ανάμικτα	Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά	Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή Σουτζουκάκια στυρνέικα με κριθαράκι	Αρνάκι λεμινάτο με πουρέ ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρουζότο λαχανικών
	Συνοδευτικά	Τυρί - Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Ρυζότο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπείκον	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με θαλασσινά	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Φασολάκια λάδερα	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπείκον ή Ομελέτα σπέσιαλ	Καλαμαράκια με ρύζι ή Πέννες με λαχανικά	Γεμιστά λαδερά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Σαλάτα	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο Τυρί Γιαούρτι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι ή Σπαγγέτι θαλασσινών Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο		
	Ειδικό πιάτο*							

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		9	10	11	12	13	14	15
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Κοτόσουπα	Πίκλες	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάδα ή Φακές Τυρί - Ελιές	Παστίσιο ή Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά	Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρε ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σέφ	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Πρασόρυζο	Μανιταρόσουπα	Πουρές μπέικον	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Λαχανικά τουρλού ή Μακαρόνια ναπολιτέν	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Πέννες με λαχανικά ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν	Γεμιστά λαδερά ή Μπριάμ Σαλάτα Κρέμα	Λουκάνικα ψητά με κριθαράκι ή Καλαμαράκια με ρύζι	2 αυγά μάτια με πατάτες ή Πέννες με λαχανικά
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο		Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		16	17	18	19	20	21	22
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά Με ρύζι	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με ζυμαρικά ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ	Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου ή Γαλέος με σκορδαλιά	Μπιφτέκι με πουρέ ή Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Φασόλια φούρνου	ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά	Τυρί-Ελιές			Μελιτζανοσαλάτα	
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές μπέικον	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Πουρές μπέικον	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Κοφτό μακαρονάκι ναπολιτέν ή Ομελέτα με πατάτες και μπεικόν	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Ριζότο με θαλασσινά ή Μακαρόνια ογκραντεν	Σουφλέ με ζυμαρικά, τυριά & μπέικον ή Γεμιστά λαδερά	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Μακαρόνια Καρμπονάρα ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Λαχανικά Τουρλού ή Πρασσόρυζο
	Συνοδευτικά		Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο		Φρούτο		Κρέμα σοκολάτα		

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		23	24	25	26	27	28	29
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές μπέικον	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια με κριθαράκι	Φασολάδα ή Φακές	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά	Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες φούρνου	Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι
	Συνοδευτικά	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Φρούτο			Σαλάτα Φρούτο		Γλυκό	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια καρμπονάρα ή Γεμιστά με κιμά	Πρασόρυζο ή Φασολάκια λάδερα	Μακαρόνια κοφτό με κιμά ή Κεφτεδάκια με κριθαράκι	Ρυζότο με θαλασσινά ή Σουφλέ ζυμαρικών	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Μακαρόνια ογκραντεν	Λαχανόρυζο ή Σπανακόρυζο	Λουκάνικα ψητά με πατάτες ή Καλαμαράκια με κοφτό μακαρονάκι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Κομπόστα
	Ειδικό πιάτο*			Σαλάτα Φρούτο		Φρούτο	Φρούτο	

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

30

31

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Μινεστρόνε Φασολάκια λαδερά ή Φασόλια φούρνου Τυρί Φρούτο	Σούπα ζυμαρικών Μπιφτέκιι σχάρας με πουρέ ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά Σαλάτα Φρούτο					
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σέφ					
	Κυρίως πιάτο Συνοδευτικά Ειδικό πιάτο*	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με θαλασσινά Σαλάτα Φρούτο	Λαχανικά τουρλού ή Μακαρόνια ναπολιτέν Τυρί Φρούτο					

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 - ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 - ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00