

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
7-31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2019**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο							
	Κυρίως πιάτο							
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο							
	Κυρίως πιάτο							
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά							

*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 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		7	8	9	10	11	12	13
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Σουτζουκάκια με πουρέ	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Γαλέος λεμονάτος με ρύζι	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
		Αρακάς ανάμικτος	Παστίσιο	Φακές	Μακαρόνια με κιμά	Φιλέτο σαρδέλας φούρνου με πατάτες φούρνου	Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Ζελέ	
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ	Γεμιστά λαδερά	Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπανακόρυζο	Κοφτό μακαρονάκι με καλαμαράκια κοκκινιστά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες	Μακαρόνια ογκραντέν
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
		Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν	Ριζότο θαλασσινών	Λαχανόρυζο	Κεφτεδάκια με ρύζι	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ
	Συνοδευτικά	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		14	15	16	17	18	19	20
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Ρεβίθια σούπα ή Φακές	Παστίσιο ή Μπιφτέκι με κριθαράκι	Φιλέτο σαρδέλας με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο Πέρκας λεμονάτο με ρύζι	Κοτόπουλο ψητό με πένες ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ ή Μακαρόνια με κιμά	Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι ή Αρνί ψητό με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Ζελέ	Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές λαχανικών	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν και τριμμένο τυρί	Γουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μακαρόνια σπαγγέτι 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 Σπετσοφάι	Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι ή Μακαρόνια ογκραντέν
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Τυρί 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 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		21	22	23	24	25	26	27
		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	Παστίσιο	Γαλέος με σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Φακές	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Βακαλάος με ριζότο λαχανικών	Κοτόπουλο ψητό με πουρέ και λεμονάτη σάλτσα	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Κοτόπουλο σνίτσελ με ζυμαρικά
Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Σαλάτα Ζελέ	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του σεφ	Μανιταρόσουπα	Μινεστρόνε	Τραχανάς
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Φασολάκια λαδερά	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπανακόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα ψητά με ρύζι	Κοφτό μακαρονάκι με καλαμαράκια κοκκινιστά
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Μακαρόνια ναπολιτέν	Λαχανικά τουρλού	Κεφτεδάκια με ρύζι	Λαχανόρυζο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	Κεφτεδάκια με ρύζι
Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα 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		28	29	30	31			
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη			
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Κρεατόσουπα	Πίκλες	Σούπα λαχανικών			
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια συμυραίικα με πουρέ ή Παστίσιο	Φασολάδα ή Φακές	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι			
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο			
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Μανιταρόσουπα			
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν	Γουβαρλάκια αυγολέμονο ή Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο			
	Συνοδευτικά	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο 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