

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2019**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1/9

								Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο							Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο							Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ριζότο
	Συνοδευτικά							Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*							Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο							Ζυμαρόπιτα
	Κυρίως πιάτο							Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πλιγούρι
	Συνοδευτικά							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 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Πουρές με λαχανικά	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Μπριάμ	Παστίτσιο ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα ή Μακαρόνια με κιμά	Αρακάς ανάμικτος ή Φασολάκια λαδερά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι Σαλάτα Φρούτο	Χοιρινό Μπεκρή μεζέ με ρύζι ή Μπιφτεκάκια κοκκινιστά με πουρέ Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί Φρούτο		
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή 2 αυγά μάτια με λουκάνικο φρανκουφούρτης	Λαχανικά Τουρλού ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Κεφτεδάκια με κριθαράκι ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αγκινάρες αλα πολίτα ή Σπανακόρυζο	Γεμιστά λαδερά ή Μελιτζάνες Ιμάμ μπαϊλντί	Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί ή Ομελέτα σπέσιαλ Σαλάτα Φρούτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και λουκάνικο Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	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**

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα ή Κρεατόσουπα	Πίκλες	Μανιταρόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά	Σουτζουκάκια σχάρας με κοφτό μακαρονάκι	Ψαροκροκέτες με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα ή Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά	Μοσχαράκι γιουβέτσι	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι ή Παστίσιο
	Συνοδευτικά	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Σαλάτα	ή Κοτόπουλο ψητό πουρέ	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με λαχανικά	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Πένες καρμπονάρα ή Ριζότο με θαλασσινά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ομελέτα σπέσιαλ ή Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν και τριμμένο τυρί	Μπριάμ ή Σπανακόρυζο	Λουκάνικο χωριάτικο με πουρέ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και λουκάνικο	Φασολάκια ή Λαχανικά εποχής Τουρλού
	Συνοδευτικά	ή Μπριάμ	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί	Τυρί	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κομπόστα

- 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

16/9

17/9

18/9

19/9

20/9

21/9

22/9

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Πουρές με λαχανικά	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φακές ή Φασόλια φούρνου	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Μπιφτεκάκια με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα ή Παστίσιο	Φασολάκια λαδερά ή Αρακάς ανάμικτος	Μοσχαράκι κοκκινιστό με πιλάφι ή Μακαρόνια με κιμά	Λαζάνια με λαχανικά ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι
	Συνοδευτικά	Τυρί – Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Μανιταρόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γεμιστά λαδερά	Αρακάς ανάμικτος ή Λαχανικά τουρλού	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μακαρονάκι κοφτό με κιμά	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι ή Πέννες Καρμπονάρα	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι ή Μπιφτεκάκια με πουρέ και σάλτσα μανιταριών	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν και τριμμένο τυρί ή Ριζότο με θαλασσινά
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί 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 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		23/9	24/9	25/9	26/9	27/9	28/9	29/9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά ή	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή	Ψαροκροκέτες με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Φασολάδα ή Φακές	Μουσακάς ή	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σμουρνάικα με πιλάφι	ή Βακαλάος φιλέτο με σκορδαλιά	ή Παστίτσιο	Τυρί-Ελιές	Μακαρόνια με κιμά	Μπιφτέκι κοτόπουλο με κοχυλάκι
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Λαχανικά Τουρλού ή	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Μπριάμ	Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα και τυρί	Σπανακόρυζο ή	2 αυγά μάτια με λουκάνικο φρανκουφούρτης
	Συνοδευτικά	Μακαρόνια ογκραντέν	Σουφλέ ζυμαρικων με τυριά και μπέικον	ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	ή Πέννες με λαχανικά	ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Αγκινάρες αλα πολίτα	ή Σπαγγέτι με θαλασσινά
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί Φρούτο	Τυρί Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο Σαλάτα	Τυρί Φρούτο	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

		Δευτέρα						
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες						
	Κυρίως πιάτο	Φακές						
		ή Φασόλια σούπα						
	Συνοδευτικά	Τυρί – Ελιές Φρούτο						
Ειδικό πιάτο*								
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον						
	Κυρίως πιάτο	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά						
		ή Σπετσοφάι με πατάτες						
	Συνοδευτικά	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