

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ  
1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019**

1 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10
		Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Κοτόσουπα	Πίκλες	Κρεατόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι	Φασόλια φούρνου	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Γαλέος φέτα ψητός με σκορδαλιά	Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι	Παστίσιο
	Ειδικό πιάτο*	ή Μακαρόνια με κιμά	ή Φακές	ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	ή Σαρδέλα ψητή με πατάτες	ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ	ή Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα Σοκολάτα
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Ζυμαρόπιτα	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Λαχανικά εποχής Τουρλού	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι	Λαχανόρυζο	Αγκινάρες αλά πολίτα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι	Σουφλέ λαχανικών
	Ειδικό πιάτο*	ή Κους-Κους με Μανιτάρια	ή Γεμιστά λαδερά	ή Σπανακόρυζο	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστα με πουρέ	ή Μακαρόνια ναπολιτέν
	Συνοδευτικά	Τυρί Ζελέ	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα 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**

2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		7/10	8/10	9/10	10/10	11/10	12/10	13/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Παστίσιο	Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουςτάρδας και ρύζι	Ψαροκροκέτες με πλιγούρι και λεμονάτη σάλτσα	Μουσακάς	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Σουτζουκάκια σφυραϊκά με πουρέ	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Μακαρόνια με κιμά	ή Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά	ή Κοτόπουλο σνίτσελ κριθάρaki	ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα εποχής Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Πουρές με Μπέικον	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες καρμπονάρα	Λαχανικά Τουρλού	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Αγκινάρες αλά πολίτα	Ζυμαρικά με Θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπετσοφάι
	Ειδικό πιάτο*	ή Γεμιστά λαδερά	ή Ριζότο Θαλασσινών	ή Σουφλέ πατάτες με τυριά και μπέικον	ή Σπανακόρυζο	ή Μπριάμ	ή Ομελέτα σπέσιαλ	ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γιαούρτη

\*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		14/10	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10	20/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Πίκλες	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Κεφτεδακια κοκκινιστά με πουρέ	Γίγαντες	Παστίσιο	Φέτα Γαλέος με σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά	Κεφτεδάκια με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	Μπριζόλα με πουρέ
		Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη Σαλάτα Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν	Μακαρόνια ογκραντέν	Ομελέτα σπέσιαλ	Ζυμαρικά με θαλασσινά	Σουτζουκάκια ψητά με ρύζι	Λουκάνικο Χωριάτικο με πουρέ	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Μπριάμ	Σπαγγέτι με Θαλασσινά	Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	Πένες Πριμαβέρα	Γεμιστά λαδερά	Μακαρονάδα “Καρμπονάρα”	Λαχανικά εποχής Τουρλού
		Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κρέμα Σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα 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 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10	27/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του Σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Φασολάκια Λαδερά	Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι	Φιλέτο βακαλάου με σκορδαλιά	Αρνάκι ψητό με πουρέ	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Αρακάς ανάμικτος	ή	Ψαροκροκέτες με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με μακαρόνια σπαγγέτι	Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι
Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Παστίσιο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Σούπα του Σεφ	Κους - Κους
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Λαχανικά Τουρλού	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες	Καλαμαράκια κοκκινιστά με χόρτα
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Ειδικό πιάτο*	Ζυμαρικά με θαλασσινά	Κους-Κους με Μανιτάρια	Γεμιστά με κιμά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ	Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό
Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη	Σαλάτα 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**

5 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		28/10	29/10	30/10	31/10			
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη			
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών	Χορτόσουπα			
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό Ριγανάτο με ρύζι	Φασολάκια	Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι			
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Μακαρόνια με κιμά	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Παστίσιο			
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο			
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές με λαχανικά	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον			
	Κυρίως πιάτο	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Ομελέτα σπέσιαλ	Μακαρόνια ογκραντέν	Αγκινάρες αλά πολίτα			
	Ειδικό πιάτο*	ή Ριζότο με θαλασσινά	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Κεφτεδάκια Κοκκινιστά με ρύζι	ή Σπανακόρυζο			
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ	Τυρί Κρέμα σοκολάτα			

\*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**