

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
7-31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2020**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

7

8

9

10

11

12

			Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο		Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο		Σουτζουκάκια με πουρέ	Φιλέτο σαρδέλας φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο Πέρκας λεμονάτο με ρύζι	Χοιρινό ριγανάτο Με ρύζι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Γίγαντες ή Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο με πιλάφι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι ή Αρνί ψητό με πατάτες
	Ειδικό πιάτο*		Παστίσιο	Φιλέτο Πέρκας λεμονάτο με ρύζι			Σαλάτα	
	Συνοδευτικά		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Ζελέ	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο		Σούπα λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο		Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μακαρόνια σπαγγέτι με θαλασσινά	Αρακάς ανάμικτος ή Ομελέτα με πατάτες σπέσιαλ	Ψαροκροκέτες με ρύζι και λεμονάτη σάλτσα ή Μακαρόνακι κοφτό με κιμά	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Τυρί
	Ειδικό πιάτο*		Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Φρούτο
	Συνοδευτικά						Φρούτο	

*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.45

ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Παστίσιο	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Γαλέος φέτα με σκορδαλιά ή Φιλέτο βακαλάου με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*			Τυρί-Ελιές		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Κοφτό μακαρονάκι με καλαμαράκια κοκκινιστά ή Κεφτεδάκια με ρύζι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή Σνίτσελ κοτόπουλο με ριζότο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*		Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί Κρέμα σοκολάτα			Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα	

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.45

ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

20

21

22

23

24

25

26

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πουρές λαχανικών	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίσιο ή Μπιφτέκι με κριθαράκι	Σαρδέλα φιλέτο φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο πέρκας με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Γίγαντες ή Φασολάκια Αρακάς	Μοσχάρι γιουβέτσι ή Μακαρόνια με κιμά	Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι ή Αρνί ψητό με πουρέ
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές λαχανικών	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Κοφτό μακαροني ναπολιτέν	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μακαρόνια με θαλασσινά	Γεμιστά λαδερά ή Πέννες με λαχανικά Τυρί	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λαδερά Τυρί	Λουκάνικα ψητά με ρύζι ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ Σαλάτα	2 αυγά μάτια με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί	Λαχανόρυζο ή Μακαρόνια ογκραντέν Τυρί Κομπόστα
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.45

ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε		
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Παστίσιο ή Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι	Γαλέος φέτα με πατάτες φούρνου ή Βακαλάος φιλέτο Πανέ σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με πουρέ	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος		
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο		
	Συνοδευτικά	Φρούτο						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του σεφ	Πουρές με λαχανικά		
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά λαδερά	Φασολάκια λαδερά	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή	Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον		
	Ειδικό πιάτο*	ή Μακαρόνια ναπολιτέν	ή Λαχανικά τουρλού	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Τυρί	Τυρί		
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρυζόγαλο	Φρούτο		

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.45

ΓΕΥΜΑ: 12.00-15.30

ΔΕΙΠΝΟ: 18.00-21.00