

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
7 - 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2021**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

				7	8	9	10
				Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο			Κοτόσουπα	2 Λουκάνικα Φρανκφούρτης	Σπαραγγόσουπα	Ριζότο με μπέικον
	Κυρίως πιάτο			Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας και ρύζι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή	Μουσακάς ή	Παστίσιο ή
	Ειδικό πιάτο*			ή Λαζάνια “Καρμπονάρα”	Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο μπιφτέκι με σάλτσα αλα κρεμ & μανιτάρια με ρύζι	Χοιρινό κρασάτο με ανάμικτα λαχανικά
	Συνοδευτικά			Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο Γλυκό (Κέικ)	Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα)	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο			Ομελέτα	Λαχανόρυζο	Σπανακόπιτα	Κρέπα με αλλαντικά & τυριά
	Κυρίως πιάτο			Λιγκουίни με θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν ή	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή	Σουφλέ με λαχανικά, τυριά & μανιτάρια ή
	Ειδικό πιάτο*			ή Γεμιστά λαδερά	Σπετσοφάι με πατάτες	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	Σπανακόρυζο
	Συνοδευτικά			Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη σαλάτα Φρούτο Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο

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

ΠΡΩΪΝΟ: 08:00-09:00 - ΓΕΥΜΑ: 12:00-15:00 - ΔΕΙΠΝΟ:18:00-20:00

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		11	12	13	14	15	16	17
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & λουκάνικο	Κρεατόσουπα	Τυρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Ριζότο με σάλτσα μανιταριών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Χοιρινό “Μπεκρή μεζέ” με ρύζι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Λαζάνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μoustάρδας και πιλάφι	Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα μανιταριών
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με πατάτες	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Παστίτσιο	ή Πέρκα ψητή με λαχανικά ανάμικτα	ή Αρνάκι ψητό με πατάτες	ή Αρνάκι ψητό με πατάτες
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Γαλοτύρι	Σαλάτα
		Γλυκό (ρεβανί)		Κρέμα σοκολάτα	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό (ρεβανί)
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Ομελέτα	Λαχανόρυζο	Φάβα	Τραχανάς	Μπατσαριά (παραδοσιακή χορτόπιτα με τυρί)	Ζυμαρόπιτα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Σπαγγέτι με θαλασσινά	Κους – Κους με φιλετάκια κοτόπουλο & μανιτάρια	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον & λουκάνικο	Λαχανικά Τουρλού	Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	Πένες “Καρμπονάρα”
	Ειδικό πιάτο*	ή Γεμιστά λαδερά	ή Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	ή Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	ή Μακαρόνια ογκραντέν με μπέικον	ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	ή Μυδοπίλαφο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Τυρί	Φρουτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα	Σαλάτα
		Φρούτο	Γιαούρτι	Φρούτο	Γλυκό (ζελέ)	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Φρούτο

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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18	19	20	21	22	23	24
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Τυρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & λουκάνικο	Κρεατόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κοραλάκι	Γίγαντες	Μοσχάρι λεμονάτο με λαχανικά ανάμικτα	Γαλέος φέτα με πατάτες ή Φιλέτο βακαλάου πανέ με σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή	Αρνάκι φρικασέ ή Παστίσιο
	Ειδικό πιάτο*	Αρακάς ανάμικτος	ή	ή	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με πατάτες	ή Σαλάτα Φρούτο	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας	Ρώσικη Σαλάτα Γλυκό (ρεβανί)
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο Κρέμα σοκολάτα	Χοιρινό κρασάτο με ρύζι Σαλάτα Φρούτο	Φακές Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σπανακόπιτα	Σούπα του σεφ	Ζυμαρόπιτα	Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι	Γεμιστά με κιμά ή Σπαγγέτι με Θαλασσινά	Ομελέτα σπέσιαλ 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης ή	Λαχανικά Τουρλού ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Μουσακάς ή Καλαμαράκι κρασάτο με ρύζι	Λουκάνικο Χωριάτικο με πουρέ ή Μακαρονάδα “Καρμπονάρα”	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό (ζελέ) Φρούτο	Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα)	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτι	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα
	Συνοδευτικά							

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25	26	27	28	29	30	31
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Σπαραγγόσουπα	Τυρόπιτα	Μανιταρόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Χοιρινό ψητό με πουρέ ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μακαρόνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι	Ψαροκροκέτες με πλιγούρι & λεμονάτη σάλτσα ή Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες	Κοτόπουλο “Gordon Blue” με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας ή Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Χοιρινό ριγανάτο πιλάφι ή Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές		Τυρί Φρούτο		Σαλάτα		Μελιτζανοσαλάτα
	Συνοδευτικά	Γλυκό (ρεβανί)	Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό (ρεβανί)	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Σπανακόπιτα	Ζυμαρόπιτα με τυρί	Σπανακόπιτα	Πουρές λαχανικών	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί
	Κυρίως πιάτο	Πίτσα σπέσιαλ ή Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης ή Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι ή Γεμιστά λαδερά	Πένες “Καρμπονάρα” ή Λαζάνια με λαχανικά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον ή Σπαγγέτι θαλασσινών	Αρακάς ανάμικτος ή Σπανακόρυζο
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο
	Συνοδευτικά		Σαλάτα Γιαούρτι Φρούτο					