#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

**ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ:** ΠΡΩΙΝΟ: 07:30 – 09:00 ΓΕΥΜΑ: 11:30 – 15:00 ΔΕΙΠΝΟ : 18:00 – 21:00

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1/10 2/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό  με κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι και σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Ζελέ |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  | Πουρές με λαχανικά  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο | Κους Κους με μανιτάρια  Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι  ή  Ριζότο Θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές Μπέικον  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα  και ρύζι  ή  Χοιρινό Λεμονάτο με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα φιλέτο με  πατάτες φούρνου    ή  Φιλέτο Ψαριού με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Μουσακάς  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με κριθαράκι  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | Πουρές με μπέικον  Χοιρινό μπεκρή μεζέ με πατάτες  ή  Μακαρόνια με κιμά  Ρώσικη  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα Ζυμαρικών  Πέννες Καρμπονάρα  ή  Σπετσοφάι    Σαλάτα  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον  ή  Ψαροκροκέτες με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας    Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Γεμιστά με κιμά  ή  Κους - Κους με κιμά  Τυρί  Φρούτο | Πουρές Λαχανικών  Μπριάμ  (Κολοκυθοπατάτες)    ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  ή  Ριζότο θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιαρόσουπα  Μακαρόνια  Ογκραντέν  ή    Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα με  κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10/10 11/10 12/10 13/10 14/10 15/10 16/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | Πρώτο πιάτο  Κυρίως πιάτο  Ειδικό πιάτο\*  Συνοδευτικά | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με  σκορδαλιά  ή  Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Σουτζουκάκια  σχάρας  με πουρέ  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρέ με Μπέικον  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Παστίτσιο  ή  Κοτόπουλο ψητό  με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | Σούπα Ζυμαρικών  Μπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη  ή  Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | Πρώτο πιάτο  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Πουρές με Λαχανικά  Καλαμαράκια  κοκκινιστά  με ρύζι  ή  Σουφλέ πατάτας με λαχανικά  Σαλάτα  Φρούτο | Λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά τουρλού  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Λαχανόρυζο  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Τυρί  Φρούτο | Χορτόσουπα  Μακαρόνια Ογκραντέν  ή  Γεμιστά λαδερά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικο Χωριάτικο με Ρύζι και σάλτσα μουστάρδας  ή  Πένες “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο  ή  Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι  Τυρί  Φρούτο |

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

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 17/10 18/10 19/10 20/10 21/10 22/10 23/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ  με ριζότο και σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι  ή  Παστίτσιο  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος Πανέ με  σκορδαλιά  ή  Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Μπριζόλα Χοιρινή με ρύζι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με  πουρέ  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | Κοτόσουπα  Μακαρόνια με κιμά  ή  Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα Λαχανικών  Κους – Κους  με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά  Τυρί  Ρυζόγαλο | Μανιταρόσουπα  Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Γεμιστά με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Γλυκό (καρυδόπιτα) | Ζυμαρόπιτα  Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο Κεφαλοτύρι  ή  Πέννες Πριμαβέρα  Τυρί  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Λουκάνικα χωριάτικα  με κριθαράκι  ή  Σπαγγέτι Καρμπονάρα  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Ψαρόσουπα  Ψαροκροκέτες  Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας  ή  Μακαρονάκι κοφτό με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24/10 25/10 26/10 27/10 28/10 29/10 30/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές με μπέικον  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές Λαχανικών  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Χοιρινό ριγανάτο  με πιλάφι  ή  Μπιφτέκι Σχάρας με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φιλέτο Ψαριού  με πιλάφι  ή  Γαλέος Σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο Ψητό με κριθαράκι  ή  Μπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι Σοφρίτο με ρύζι  ή  Μπιφτέκι Κοτόπουλο με πουρέ και σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα Ζυμαρικών  Μακαρόνια Ογκραντέν  ή  Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο σούπα  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Μπριάμ  (Κολοκυθοπατάτες  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Καλαμαράκια κοκκινιστά με Ρύζι  ή  Σπαγγέτι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Κριθαράκι Κοκκινιστό  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά  Τυρί  Ρυζόγαλο | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα Σπέσιαλ  ή  Σπετσοφάι  Τυρί  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο  ή  Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι  Τυρί  Φρούτο | Χορτόσουπα  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πατάτες  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με Κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**31/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** |  |  |  |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρέ με Μπέικον  Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο |  |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα Λαχανικών  Κους – Κους  με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |