#### 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** |  |  |  |  |  | ΚρεατόσουπαΜοσχάρι κοκκινιστόμε κριθαράκιήΜπιφτέκι σχάραςμε ριζότο & λεμονάτη σάλτσαΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΣπαγγέτι με κιμάήΚοτόπουλο ψητό με πιλάφι και σάλτσα μουστάρδαςΣαλάταΖελέ |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  | Πουρές με λαχανικάΛουκάνικα Φρανκφούρτηςμε πουρέήΚεφτεδάκια κοκκινιστάμε πλιγούριΣαλάταΦρούτο | Κους Κους με μανιτάριαΚαλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκιήΡιζότο ΘαλασσινώνΣαλάταΦρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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 γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΜακαρονάκι κοφτό με κιμάήΣουτζουκάκιασχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδαςΣαλάταΦρούτο | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσακαι ρύζιήΧοιρινό Λεμονάτο με πουρέΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΣαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ήΦιλέτο Ψαριού με σκορδαλιάΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΜουσακάςήΚοτόπουλο μπιφτέκιμε κριθαράκιΣαλάταΖελέ φρούτων | Πουρές με μπέικονΧοιρινό μπεκρή μεζέ με πατάτεςήΜακαρόνια με κιμάΡώσικηΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Σούπα ΖυμαρικώνΠέννες Καρμπονάραή Σπετσοφάι ΣαλάταΦρούτο | ΖυμαρόπιταΣουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον ήΨαροκροκέτες με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας ΣαλάταΦρούτο | Σούπα του ΣεφΓεμιστά με κιμάήΚους - Κους με κιμάΤυρίΦρούτο | Πουρές ΛαχανικώνΜπριάμ(Κολοκυθοπατάτες) ήΣπανακόρυζοΤυρίΦρούτο | Σούπα λαχανικώνΜακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & ΤυρίήΡιζότο θαλασσινώνΣαλάταΦρούτο | Μανιαρόσουπα ΜακαρόνιαΟγκραντένή Ομελέτα σπέσιαλΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΛουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκιήΜπιφτέκι σχάραςμε ρύζι και σάλτσα λεμονάτηΣαλάταΦρούτο |

\*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 πιάτοΚυρίως πιάτοΕιδικό πιάτο\*Συνοδευτικά | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚρεατόσουπαΧοιρινό Ριγανάτο με πουρέήΚεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζιΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΒακαλάος πανέ μεσκορδαλιάήΓαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτεςΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΣουτζουκάκιασχάραςμε πουρέήΚοτόπουλο μπιφτέκι με λεμονάτη σάλτσα και ρύζιΣαλάταΦρούτο | Πουρέ με ΜπέικονΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | ΚοτόσουπαΠαστίτσιοήΚοτόπουλο ψητόμε κοφτό μακαρονάκιΣαλάταΖελέ φρούτων | Σούπα ΖυμαρικώνΜπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτηήΜπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούριΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | Πρώτο πιάτο**Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Πουρές με ΛαχανικάΚαλαμαράκιακοκκινιστάμε ρύζιήΣουφλέ πατάτας με λαχανικάΣαλάταΦρούτο | Λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΣπανακόρυζοήΛαχανικά τουρλούΤυρίΚρέμα σοκολάτα | ΛαχανόρυζοΟμελέτα σπέσιαλήΜακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & ΤυρίΣαλάταΦρούτο | ΖυμαρόπιταΣπαγγέτι με θαλασσινάήΡιζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΤυρίΦρούτο | ΧορτόσουπαΜακαρόνια ΟγκραντένήΓεμιστά λαδεράΣαλάταΦρούτο | Σούπα του ΣεφΛουκάνικο Χωριάτικο με Ρύζι και σάλτσα μουστάρδαςήΠένες “Καρμπονάρα”ΣαλάταΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΓιουβαρλάκια ΑυγολέμονοήΣουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζιΤυρίΦρούτο |

* 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** | ΠίκλεςΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚρεατόσουπαΧοιρινό ριγανάτο με πουρέήΚοτόπουλο σνίτσελμε ριζότο και σάλτσα μουστάρδαςΣαλάταΦρούτο | Πουρές με μπέικονΦασολάκιαλαδερά με πατάτεςήΑρακάςανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα ζυμαρικώνΣουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας & ρύζιήΠαστίτσιοΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΒακαλάος Πανέ μεσκορδαλιάήΣαρδέλα φιλέτο με πατάτεςΣαλάταΦρούτο | ΣπανακόπιταΜπριζόλα Χοιρινή με ρύζιήΚεφτεδάκια κοκκινιστά μεπουρέΣαλάταΖελέ φρούτων | ΚοτόσουπαΜακαρόνια με κιμάήΚοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούριΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο**Ειδικό πιάτο\***Συνοδευτικά** | Σούπα ΛαχανικώνΚους – Κουςμε μανιτάρια & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςήΡιζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΣαλάταΦρούτο | ΣπανακόπιταΣπανακόρυζοήΑγκινάρες αλα πολίτα με αρακάΤυρίΡυζόγαλο | ΜανιταρόσουπαΓιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέήΓεμιστά με κιμάΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΟμελέτα σπέσιαλήΣουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικονΣαλάταΓλυκό (καρυδόπιτα) | ΖυμαρόπιταΜακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο ΚεφαλοτύριήΠέννες ΠριμαβέραΤυρίΦρούτο | Πουρές με μπέικονΛουκάνικα χωριάτικαμε κριθαράκιήΣπαγγέτι ΚαρμπονάραΣαλάταΡυζόγαλο | ΨαρόσουπαΨαροκροκέτεςΜε ρύζι & σάλτσα μουστάρδαςήΜακαρονάκι κοφτό με θαλασσινάΣαλάταΦρούτο |

\*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 μπέικονΦασολάδαήΦακέςΤυρίΦρούτο | Σούπα του ΣεφΜακαρόνια με κιμάήΣουτζουκάκιασμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκιΣαλάταΦρούτο | Πουρές ΛαχανικώνΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα ΖυμαρικώνΧοιρινό ριγανάτομε πιλάφιήΜπιφτέκι Σχάρας με πουρέΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΦιλέτο Ψαριούμε πιλάφιήΓαλέος ΣκορδαλιάΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο Ψητό με κριθαράκιήΜπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτηΣαλάταΦρούτο | ΚρεατόσουπαΜοσχάρι Σοφρίτο με ρύζιήΜπιφτέκι Κοτόπουλο με πουρέ και σάλτσα μουστάρδαςΣαλάταΦρούτο |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Σούπα ΖυμαρικώνΜακαρόνια ΟγκραντένήΓιουβαρλάκια Αυγολέμονο σούπαΣαλάταΦρούτο | ΤυρόπιταΜπριάμ(ΚολοκυθοπατάτεςήΣουφλέ ζυμαρικών με λαχανικάΤυρίΦρούτο | Σούπα ΜινεστρόνεΚαλαμαράκια κοκκινιστά με ΡύζιήΣπαγγέτι με θαλασσινάΣαλάταΦρούτο | Κριθαράκι ΚοκκινιστόΣπανακόρυζοήΑγκινάρες αλα πολίτα με αρακάΤυρίΡυζόγαλο | ΜανιταρόσουπαΟμελέτα ΣπέσιαλήΣπετσοφάιΤυρίΦρούτο | ΖυμαρόπιταΓιουβαρλάκια ΑυγολέμονοήΣουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζιΤυρίΦρούτο | ΧορτόσουπαΛουκάνικα Φρανκφούρτηςμε πατάτεςήΚεφτεδάκια κοκκινιστάμε ΚριθαράκιΣαλάταΦρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

\*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 ΜπέικονΦασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνίήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο |  |  |  |  |  |  |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Σούπα ΛαχανικώνΚους – Κουςμε μανιτάρια & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςήΡιζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο ΦρανκφούρτηςΣαλάταΦρούτο |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |