#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2022

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** |  |  |  | ΜινεστρόνεΜπιφτέκι σχάρας με πουρέήΣουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφιΣαλάταΦρούτο | Πίκλες Φασολάδα ήΦακέςΤυρί - ΕλιέςΦρούτο | ΜινεστρόνεΜπιφτέκι κοτόπουλομε πουρέήΚεφτεδάκια κοκκινιστά με κοφτό μακαρονάκιΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο ψητόμε κριθαράκιήΜοσχάρικοκκινιστόμε πιλάφιΡωσική σαλάταΖελέ φρούτων  |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Συνοδευτικά****Ειδικό πιάτο\*** |  |  |  | Σούπα ζυμαρικώνΓεμιστά λαδεράήΜακαρόνια “Καρμπονάρα”ΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΚαλαμαράκια κρασάτα με ρύζιήΛουκάνικο χωριάτικο ψητό με πατάτεςΣαλάταΦρούτο | Σούπα του σεφΟμελέτα με πατάτες και μπέικονήΣουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικονΣαλάταΦρούτο | ΣπανακόπιταΓιουβαρλάκια αυγολέμονο(σούπα)ήΜπιφτέκι σχάρας με πουρέΣαλάταΦρούτο |

\*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**

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 6 7 8 9 10 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Συνοδευτικά** **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα λαχανικών Γίγαντες πλακί ήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα του ΣεφΚοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα& πλιγούρι ήΧοιρινό ριγανάτομε ρύζιΣαλάταΦρούτο | ΠίκλεςΦασολάδα ήΦακέςΤυρί - ΕλιέςΦρούτο | ΜινεστρόνεΜακαρονάκι κοφτό με κιμάήΜπιφτέκι σχάρας με σάλτσα λαχανικών & πουρέ ΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΣαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες ήΦιλέτο βακαλάου(πανέ) με σκορδαλιάΣαλάταΦρούτο | Πουρές με λαχανικά Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμάήΣουτζουκάκιαΣμυρναίικα με κριθαράκιΣαλάτα Φρούτο | ΚρεατόσουπαΚεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ήΜπριζόλα χοιρινήσάλτσα μουστάρδας & πιλάφι ΣαλάταΓλυκό(ρεβανί) |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Συνοδευτικά**Ειδικό πιάτο\* | ΜανιταρόσουπαΜακαρόνια ογκραντένήΠένες αλά κρεμ με σάλτσα μανιταριώνΣαλάταΦρούτο | Πουρές μπέικονΣπανακόρυζο ήΦασολάκια λαδερά με πατάτεςΤυρίΦρούτο | Ριζότο λαχανικώνΣουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικονήΟμελέτα σπέσιαλΣαλάταΡυζόγαλο | Σούπα ζυμαρικώνΓεμιστά με κιμάήΓιουβαρλάκια αυγολέμονο(σούπα)ΣαλάταΦρούτο | ΧορτόσουπαΚαλαμαράκιακοκκινιστά με ρύζιήΣπαγγέτι με θαλασσινάΣαλάταΦρούτο | Τυρόπιτα Αγκινάρες αλά πολίταήΛαχανόρυζολεμονάτοΤυρίΚρέμα σοκολάτα | Σούπα του ΣεφΛουκάνικα Φρανκφούρτηςμε πατάτεςήΠένες ΚαρμπονάραΣαλάταΦρούτο |

\*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**

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12 13 14 15 16 17 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Συνοδευτικά** **Ειδικό πιάτο\*** | Πίκλες Φασολάδα ήΦακέςΤυρί - ΕλιέςΦρούτο | ΜινεστρόνεΜακαρόνια με κιμάήΣουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΓλώσσα φιλέτο με σκορδαλιάήΦιλέτο βακαλάου(πανέ) με σκορδαλιά Σαλάτα Φρούτο  | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκιή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζιΣαλάταΦρούτο | Σούπα ζυμαρικώνΦασολάκιαλαδερά με πατάτεςήΑρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο | Σούπα του σέφΚεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέήΜπριζόλα χοιρινή με σάλτσα ψητού  & πιλάφι ΣαλάταΡυζόγαλο | Πουρές με λαχανικά ΠαστίτσιοήΜπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & πατάτες ΜελιτζανοσαλάταΓλυκό(καρυδόπιτα) |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Συνοδευτικά****Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα του σεφΣουφλέ ζυμαρικώνήΜακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύριΣαλάταΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΓεμιστά λαδεράήΚους-Κους με Λαχανικά &μανιτάριαΣαλάταΦρούτο |  Σούπα ζυμαρικών Ομελέτα με πατάτες, μπέικον & λουκάνικοήΜακαρόνια ογκραντένΣαλάταΦρούτο | ΤραχανάςΑγκινάρες αλά πολίταήΛαχανόρυζοΤυρίΡυζόγαλο | Σούπα λαχανικώνΣπαγγέτι με θαλασσινάήΠένες με σάλτσα λαχανικών & τριμμένο τυρί ΣαλάταΦρούτο | ΜινεστρόνεΛουκάνικα Φρανκφούρτηςμε κριθαράκιήΚαλαμαράκιαμε κρασάτη σάλτσα & ρύζιΣαλάταΚομπόστα | Τυρόπιτα ΣπανακόρυζοήΛαχανικά Τουρλού ΤυρίΚρέμα βανίλια |

\*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**

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 19 20 21 22 23**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** |  |  |
| **Γ****Ε****Υ****Μ****Α** | **Πρώτο πιάτο****Κυρίως πιάτο****Ειδικό πιάτο\*****Συνοδευτικά** | Πουρές μπέικονΦασολάκιαλαδερά με πατάτεςήΑρακάς ανάμικτοςΤυρίΦρούτο | Σούπα λαχανικώνΣουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκιή Χοιρινό λεμονάτομε πιλάφιΣαλάταΦρούτο | ΨαρόσουπαΓαλέος φέτα με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα ήΦιλέτο ψαριού με πατάτες ΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΚοτόπουλο σνιτσελ με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ήΜακαρόνια με κιμάΣαλάταΦρούτο | Κριθαράκι με τριμμένο τυρίΦασολάδαήΦακέςΤυρί-ΕλιέςΦρούτο | ΚΑΛΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ |  |
| **Δ****Ε****Ι****Π****Ν****Ο** | **Συνοδευτικά**Ειδικό πιάτο\* | ΧορτόσουπαΚους – Κουςμε κιμά ήΓιουβαρλάκια αυγολέμονο(σούπα)ΣαλάταΦρούτο | Πουρές με μπέικονΣουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια ήΣπανακόρυζοΤυρίΚρέμα σοκολάτα | Πουρές με λαχανικά Σπαγγέτι με θαλασσινάήΣπετσοφάιΣαλάταΦρούτο | ΜανιταρόσουπαΜακαρόνια ογκραντένήΡιζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικοΦρανκφούρτης  ΣαλάταΦρούτο | ΚοτόσουπαΛουκάνικα χωριάτικα ψητάμε πατάτες ήΠέννες “Καρμπονάρα”ΣαλάταΦρούτο |  |  |

\*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**