

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						1/10	2/10
						Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή	Σπαγγέτι με κιμά  ή
	Ειδικό πιάτο*					Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι και σάλτσα μουστάρδας
	Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Πουρές με λαχανικά	Κους Κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο					Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ  ή	Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι  ή
	Ειδικό πιάτο*					Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πλιγούρι	Ριζότο Θαλασσινίων
	Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές Μπέικον	Μανιταρόσουπα	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί ή	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά ή	Φασολάδα ή	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ή	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή	Μουσακάς ή	Χοιρινό μπεκρή μεζέ με πατάτες ή
	Ειδικό πιάτο*	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Φακές	Χοιρινό Λεμονάτο με πουρέ	Φιλέτο Ψαριού με σκορδαλιά	Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι	Μακαρόνια με κιμά
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ φρούτων	Ρώσικη Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Ζυμαρόπιτα	Σούπα του Σεφ	Πουρές Λαχανικών	Σούπα λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες Καρμπονάρα ή	Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον ή	Γεμιστά με κιμά ή	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες) ή	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί ή	Μακαρόνια Ογκραντέν ή	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι ή
	Ειδικό πιάτο*	Σπετσοφάι	Ψαροκροκέτες με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Κους - Κους με κιμά	Σπανακόρυζο	Ριζότο θαλασσινών	Ομελέτα σπέσιαλ	Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		10/10	11/10	12/10	13/10	14/10	15/10	16/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κρεατόσουπα	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Πουρέ με Μπέικον	Κοτόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Βακαλαός πανέ με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Παστίσιο	Μπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Γαλέος φέτα λεμονάτος με πατάτες	Κοτόπουλο μπιφτέκι με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι	ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ζελέ φρούτων	Σαλάτα Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με Λαχανικά	Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Λαχανόρυζο	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα	Σούπα του Σεφ	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή	Μακαρόνια Ογκραντέν ή	Λουκάνικο Χωριάτικο με Ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*	Σουφλέ πατάτας με λαχανικά	Λαχανικά τουρλού	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Γεμιστά λαδερά	ή Πένες “Καρμπονάρα”	ή Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο

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

4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		17/10	18/10	19/10	20/10	21/10	22/10	23/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κρεατόσουπα	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Σπανακόπιτα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι	Βακαλάος Πανέ με σκορδαλιά	Μπριζόλα Χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή
	Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με ριζότο και σάλτσα μουστάρδας	Αρακάς ανάμικτος	Παστίσιο	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες	Σαλάτα Ζελέ φρούτων	Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα Λαχανικών	Σπανακόπιτα	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Ψαρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Ομελέτα σπέσιαλ	Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο Κεφαλοτύρι	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι	Ψαροκροκέτες Με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	Γεμιστά με κιμά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή	Πέννες Πριμαβέρα	Μακαρονάκι κοφτό με θαλασσινά
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό (καρυδόπιτα)	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Ρυζόγαλο	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	Πουρές με μπέικον	Σούπα του Σεφ	Πουρές Λαχανικών	Σούπα Ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί ή	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι ή	Φιλέτο Ψαριού με πιλάφι ή	Κοτόπουλο Ψητό με κριθαράκι ή	Μοσχάρι Σοφρίτο με ρύζι ή
	Ειδικό πιάτο*		Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι	Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι Σχάρας με πουρέ	Γαλέος Σκορδαλιά	Μπριζόλα με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη	Μπιφτέκι Κοτόπουλο με πουρέ και σάλτσα μουστάρδας
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Τυρόπιτα	Σούπα Μινεστρόνε	Κριθαράκι Κοκκινιστό	Μανιταρόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια Ογκραντέν ή	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες) ή	Καλαμαράκια κοκκινιστά με Ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή	Ομελέτα Σπέσιαλ ή	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο ή	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή
	Ειδικό πιάτο*	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο σούπα	Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά	Σπαγγέτι με θαλασσινά	Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά	Σπετσοφαί	Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με Κριθαράκι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο	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	Πουρέ με Μπέικον						
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί						
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος						
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Λαχανικών						
	Κυρίως πιάτο	Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης ή						
	Ειδικό πιάτο*	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης						
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο						