

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 1 - 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2023

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

						1/09	2/09	3/09
						Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο					Ριζότο με σάλτσα Ναπολιτέν	Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Φακές	Σπαγγέτι με κιμά	Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ
						ή	ή	ή
	Ειδικό πιάτο*					Φασόλια φούρνου	Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο Σνίτσελ με πιλάφι και σάλτσα μουστάρδας
	Συνοδευτικά					Τυρί-Ελιές Ζελέ	Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο					Ψαρόσουπα	Πουρές με Μπέ'ϊ'κον	Τυρόπιτα
	Κυρίως πιάτο					Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πλιγούρι	Γουβαρλάκια αυγολέμονο
						ή	ή	ή
	Ειδικό πιάτο*					Ψαροκροκέτες με ρύζι	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Κους κους με κιμά
	Συνοδευτικά					Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		4/09	5/09	6/09	7/09	8/09	9/09	10/09
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές Λαχανικών	Σούπα εποχής	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα Εποχής	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Φασολάδα ή	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ή	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή	Μπριζόλα Χοιρινή με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας	Χοιρινό μπεκρή μεζέ με πατάτες ή
	Ειδικό πιάτο*	ή	ή	Φακές	Χοιρινό Λεμονάτο με πουρέ	Φιλέτο ρέγγας με πατάτες φούρνου	ή	Μακαρόνια με κιμά
	Συνοδευτικά	Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Κοτόπουλο Σνίτσελ με κριθαράκι	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Σούπα του Σεφ	Πουρές με σάλτσα	Σούπα λαχανικών	Μανιαρόσουπα	Σούπα του Σεφ
	Κυρίως πιάτο	Πέννες Καρμπονάρα	Σπανακόρυζο ή	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες)	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Μακαρόνια Ογκραντέν ή	Λουκάνικα Φράνκφούρτης με κριθαράκι ή
	Ειδικό πιάτο*	Ομελέτα σπέσιαλ	Αγκινάρες αλα πολίτα	ή	Αρακάς λεμονάτος	ή Ριζότο θαλασσινών	Λαχανικά εποχής τουρλού	Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Γεμιστά με κιμά 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 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		11/09	12/09	13/09	14/09	15/09	16/09	17/09
Γ Ε Υ Μ Α		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα Εποχής	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρέ με Μπέικον	Σούπα Ζυμαρικών	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Κεφτεδάκια με κοφτό μακαρονάκι	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	ή Ψάρι φιλέτο με Ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	ή Κοτόπουλο με σάλτσα και ρύζι	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Κοτόπουλο Σνίτσελ με πουρέ	ή Μπιφτέκι με σάλτσα αλα κρέμ και ρύζι
	Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα Γλυκό	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με Λαχανικά	Μανιταρόσουπα	Χορτόσουπα	Τραχανάς	Σούπα Εποχής	Σούπα του Σεφ	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή	Μελιτζάνες Ιμάμ ή	Λουκάνικο Χωριάτικο με Ρύζι και σάλτσα μουστάρδας	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή
	Ειδικό πιάτο*	Σουφλέ πατάτας με λαχανικά & μπέικον	Φασολάκια λαδερά	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Γεμιστά λαδερά	ή Πένες “Καρμπονάρα”	Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		18/09	19/09	20/09	21/09	22/09	23/09	24/09
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Σούπα Εποχής	Πουρές με Σάλτσα	Σούπα ζυμαρικών	Πίκλες	Σούπα του Σεφ	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Κριθαρότο με θαλασινά	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή	Σουτζουκάκια με σάλτσα μουςτάρδας & ρύζι	Φακές ή	Μπριζόλα Χοιρινή με ρύζι με κρασάτη σαλτσα ή	Μακαρόνια με κιμά ή
	Ειδικό πιάτο*	ή Ψάρι φιλέτο με πατάτες	ή Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουςτάρδας & ρύζι	Αρακάς ανάμικτος	ή Κοχυλάκι με κιμά	Γίγαντες Τυρί - Ελιές	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Κοτόπουλο Σνίτσελ με σάλτσα μουςτάρδας & πλιγούρι
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Τζατζίκι Γλυκό	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Λαχανικών	Τυρόπιτα	Μανιταρόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα Εποχής	Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα σπέσιαλ ή	Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο	Ψαροκροκέτες με ρύζι & σάλτσα μουςτάρδας	Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο Κεφαλοτύρι	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι	Αγκινάρες αλα πολίτα
	Ειδικό πιάτο*	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Φρανκφούρτης Τυρί Φρούτο	Λαχανικά Τουρλού Τυρί Κομπόστα	Κους κους με κιμά Σαλάτα Φρούτο	Καλαμαράκια κοκκινιστό με σπανάκι Σαλάτα Γλυκό	Πέννες Πριμαβέρα Τυρί Φρούτο	Σπαγγέτι Καρμπονάρα Σαλάτα Κρέμα	Αρακάς λεμονάτος Τυρί Φρούτο

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

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		25/09	26/09	27/09	28/09	29/09	30/09	
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα του Σεφ	Ριζότο λαχανικών	Σούπα Ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Σούπα Εποχής	
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Μακαρόνια με κιμά	Γίγαντες	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Φιλέτο Ψαριού με πλιγούρι	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Σουτζουκάκια σμυρνέικα με ζυμαρικά	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Μπιφτέκι με σάλτσα και ρύζι	ή Βακαλάος πανέ ψάρι με σκορδαλιά	ή Κοτόπουλο Σνίσελ με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη	
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Τραχανάς	Σούπα Μινεστρόνε	Κριθαράκι Κοκκινιστό	Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα	
	Κυρίως πιάτο	Σπετσοφάι με πατάτες ή	Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες)	Γεμιστά με κιμά ή	Σπανακόρυζο	Ομελέτα Σπέσιαλ	Λουκάνκα Χωριάτικα με ρύζι	
	Ειδικό πιάτο*	ή Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο σούπα	ή Φασολάκια λαδερά	ή Σπαγγέτι με θαλασσινά	ή Αγκινάρες αλα πολίτα	ή Ζυμαρικά με σάλτσα αλλαντικών	ή Σουτζουκάκια με σάλτσα και κριθαράκι Σαλάτα	
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	

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