#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 1 - 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2022

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

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1/9 2/9 3/9 4/9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **---** | **---** | **---** | **1/9** | **2/9** | **3/9** | **4/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  | Φάβα  Χοιρινό ριγανάτο  με πιλάφι  ή  Παστίτσιο  Σαλάτα  Φρούτο | Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό  με κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι  Σαλάτα  Ζελέ |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  | Ομελέτα  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλά πολίτα  Τυρί  Φρούτο | Χορτόπιτα με τυρί  Γεμιστά λαδερά  ή  Λαχανικά Τουρλού  Σαλάτα  Κομπόστα | Πουρές Λαχανικών  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πατάτες  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο | Κους Κους με μανιτάρια  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  ή  Ριζότο Θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5/9 6/9 7/9 8/9 9/9 10/9 11/9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **5/9** | **6/9** | **7/9** | **8/9** | **9/9** | **10/9** | **11/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές με μπέικον  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Παστίτσιο  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  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα φιλέτο με  πατάτες φούρνου  ή  Φιλέτο Ψαριού με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Μουσακάς  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με πατάτες  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | Πουρές με μπέικον  Χοιρινό λεμονάτο  με λαχανικά ανάμικτα  ή  Αρνάκι ψητό  με πατάτες  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  Λαχανοντολμάδες  αυγολέμονο  Τυρί  Φρούτο | Πουρές Λαχανικών  Μπριάμ  Κολοκυθοπατάτες  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  ή  Ριζότο θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Μακαρόνια  Ογκραντέν  ή  Ομελέτα  σπέσιαλ  Σαλάτα  Φρούτο | Χορτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα με  κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12/9 13/9 14/9 15/9 16/9 17/9 18/9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **12/9** | **13/9** | **14/9** | **15/9** | **16/9** | **17/9** | **18/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | Πρώτο πιάτο  Κυρίως πιάτο  Ειδικό πιάτο\*  Συνοδευτικά | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  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  Μακαρόνια με κιμά  ή  Κοτόπουλο ψητό  με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Ζελέ φρούτων | Σούπα Ζυμαρικών  Χοιρινό Ριγανάτο  με πουρέ  ή  Μπιφτέκι με σάλτσα μουστάρδας & πλιγούρι  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | Πρώτο πιάτο  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Πουρές Λαχανικών  Καλαμαράκια  κοκκινιστά  με ρύζι  ή  Σουφλέ πατάτας με λαχανικά  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  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  Ιμάμ Μπαϊλντί  ή  Γεμιστά λαδερά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με κριθαράκι  ή  Πέννες Καρμπονάρα  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  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 19/9 20/9 21/9 22/9 23/9 24/9 25/9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **19/9** | **20/9** | **21/9** | **22/9** | **23/9** | **24/9** | **25/9** |
| **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 και 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 26/9 27/9 28/9 29/9 30/09**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **26/9** | **27/9** | **28/9** | **29/9** | **30/9** |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές με μπέικον  Φασόλια φούρνου  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σμυρνέικα με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Κριθαράκι Κοκκινιστό  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 |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια Ογκραντέν  ή  Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Μπριάμ  Κολοκυθοπατάτες  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με λαχανικά  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Καλαμαράκια κοκκινιστά με Ρύζι  ή  Σπαγγέτι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές Λαχανικών  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλα πολίτα με αρακά  Τυρί  Ρυζόγαλο | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα Σπέσιαλ  ή  Σπετσοφάι  Τυρί  Φρούτο |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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