#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2023

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **1/2** | **2/2** | **3/2** | **4/2** | **5/2** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  | Πίκλες - Ελιές  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Κοτόπουλο Σνίτσελ με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Κρέμα | Μινεστρόνε  Μπιφτέκι  με ρύζι& σάλτσα μουστάρδας  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο ψητό  με κριθαράκι  ή  Αρνάκι  κοκκινιστό  με πιλάφι  Ρωσική σαλάτα  Ζελέ φρούτων |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** |  |  | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Γιουβέτσι με Θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Γαλοτύρι  Φρούτο | Χορτόσουπα  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  ή  Βίδες με σάλτσα λουκάνικου  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Λαχανικών  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Πένες με σάλτσα πριμαβέρα  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  ή  Μπιφτέκι κοτόπουλου με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο |

\*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 6 7 8 9 10 11 12**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **6/2** | **7/2** | **8/2** | **9/2** | **10/2** | **11/2** | **12/2** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πίκλες  Γίγαντες  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μακαρόνια με κιμά  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες  ή  Βακαλάος ρολό φούρνου με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα  & πλιγούρι  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά μεπουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα εποχής  Αρακάς ανάμικτος  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Ζελές  Τυρί | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ  ή  Χοιρινή Μπριζόλα με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές λαχανικών  Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας &  πιλάφι  Σαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά** Ειδικό πιάτο\* | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Σπαγγέτι με σάλτσα Πέστο  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές μπέικον  Λαχανόρυζο  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Ζυμαρικά αλακρέμ με ζαμπόν  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Γλυκό | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με σάλτσα ντομάτας  Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά  ή  Κριθαράκι με θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πατάτες  ή  Πένες καρμπονάρα  Σαλάτα  Φρούτο |

\*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 13 14 15 16 17 18 19**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **13/2** | **14/2** | **15/2** | **16/2** | **17/2** | **18/2** | **19/2** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Βακαλάοςπανέ μερύζι  ή  Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίσελ  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό κοκκινιστό με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Ριζότο λαχανικών με λεμονάτη σάλτσα  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με πουρέ  ή  Μπιφτέκι σχάρας με ρύζι  Σαλάτα  Ρυζόγαλο | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι.  ή  Σουτζουκάκια με πατάτες  Ρώσικη σαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα Εποχής  Αρακάς λεμονάτος  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γεμιστά λαδερά  ή  Κους-Κους με  Λαχανικά &  μανιτάρια  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα με πατάτες, μπέικον & λουκάνικο  ή  Ζυμαρικά με σάλτσα αματριτσιάνα  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Λαχανόρυζο  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα λαχανικών  Καλαμάρι κρασάτο με πιλάφι  ή  Πένες με σάλτσα  Πριμαβέρα  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με κριθαράκι  ή  Κοχυλιαλακρέμ με σάλτσα αλλαντικών  Σαλάτα  Κομπόστα | Τυρόπιτα  Μελιτζάνες ραγού  ή  Αρακάς ανάμεικτος  Τυρί  Κρέμα 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 20 21 22 23 24 25 26**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **20/2** | **21/2** | **22/2** | **23/2** | **24/2** | **25/2** | **26/2** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μπιφτέκι με  κριθαράκι  ή  Μακαρόνια Μπολονέζ  Σαλάτα  Φρούτο | Ντοματόρυζο  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Χοιρινό μπεκρή μεζέ με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κοραλάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι πανέ με σκορδαλιά  ή  Φιλέτο ψαριού  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Κοτόπουλο κοκκινιστό με πουρέ  ή  Μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα αλακρέμ μανιταριών  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι  ή  Παστίτσιο  Ρώσικη σαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  Ειδικό πιάτο\* | Χορτόσουπα  Κους – Κους  με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  (σούπα)  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με λαχανικά  Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια  ή  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  Τυρί  Κρέμα | Μινεστρόνε  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Γεμιστά λαδερά  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και αλλαντικά  ή  Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πουρέ  ή  Πέννες “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Σπανακόρυζο  Σαλάτα  Γαλοτύρι | Σούπα ζυμαρικών  Μυδοπίλαφο  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Φρούτο |

\*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**

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **27/2** | **28/2** | **Τετάρτη** |  |  |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες-Ελιές Χαλβάς  Φασολάδα  ή  Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά  Ταραμοσαλάτα  Λαγάνα | Σούπα του Σεφ  Κοχυλάκι με σάλτσα μπολονέζ  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Φάβα  Γεμιστά λαδερά  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Ζελές-Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα με αλλαντικά  ή  Ριζότο με μανιτάρια & 1  λουκάνικο  Τυρί  Φρούτο |  |  |  |  |  |  |

\*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**