#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

#### 7 - 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2023

**ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00**

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | **7/1** | **8/1** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  | Πουρές με μπέικον  Μπριζόλα χοιρινή με κριθαράκι  ή  Κοτόπουλο μπιφτέκι με σάλτσα αλα κρεμ & μανιτάρια με ρύζι  Σαλάτα  Γλυκό (Ζελέ) | Ριζότο με κοκκινιστή σάλτσα  Παστίτσιο  ή  Χοιρινό κρασάτο  με πουρέ  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  |  | Μανιταρόσουπα  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Λαχανικά Τουρλού  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο |

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9 10 11 12 13 14 15**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **9/1** | **10/1** | **11/1** | **12/1** | **13/1** | **14/1** | **15/1** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί -Ελιές  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Μακαρόνια με κιμά  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Ριζότο με σάλτσα μανιταριών  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι  ή  Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ  με σκορδαλιά  ή  Σαρδέλα φιλέτο ψητή με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοτόπουλο μπιφτέκι  με ρύζι και σάλτσα  μανιταριών  ή  Αρνάκι φρικασέ  Σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα του Σεφ  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Γεμιστά λαδερά    Τυρί  Φρούτο | Πουρές λαχανικών  Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Φάβα  Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι  ή  Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο  ή  Μακαρόνια ογκραντέν με μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Λαχανικά Τουρλού  ή  Αγκινάρες αλα πολίτα  Τυρί  Ρυζόγαλο | Ζυμαρόπιτα  Κους – Κους  με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Πένες “Καρμπονάρα”  ή  Μυδοπίλαφο  Σαλάτα  Κρέμα σοκολάτα |

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16 17 18 19 20 21 22**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **16/1** | **17/1** | **18/1** | **19/1** | **20/1** | **21/1** | **22/1** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | Πρώτο πιάτο  Κυρίως πιάτο  Ειδικό πιάτο\*  Συνοδευτικά | Ριζότο με αλλάντικα  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Σουτζουκάκια κοκκινιστά  με κοραλάκι  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες-Ελιές  Γίγαντες  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Μακαρόνια με κιμά  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ  με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φιλέτο ψαριού με πατάτες  ή  Φιλέτο ρολό βακαλάου με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Μπιφτέκι σχάρας με κριθαράκι  ή  Κοτόπουλο ψητό  με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι  ή    Παστίτσιο  Ρώσικη Σαλάτα  Γλυκό (Μους σοκολάτα) |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | Πρώτο πιάτο  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σπανακόπιτα  Γεμιστά με κιμά  ή  Σπαγγέτι με Θαλασσινά  Σαλάτα  Γλυκό (ζελέ) | Σούπα του σεφ  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πουρέ  ή  Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Ρυζόγαλο | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια  ογκραντέν    ή  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Λουκάνικο Χωριάτικο με  πουρέ  ή  Μακαρονάδα “Καρμπονάρα”  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι  Σαλάτα  Κομπόστα |

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

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23 24 25 26 27 28 29**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **23/1** | **24/1** | **25/1** | **26/1** | **27/1** | **28/1** | **29/1** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες-Ελιές  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Χοιρινό λεμονάτο  με πουρέ  ή  Κοτόπουλο ψητό  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψαροκροκέτες  με πλιγούρι & λεμονάτη σάλτσα  ή  Βακαλάος πανέ  με πατάτες φούρνου  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ  με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  ή  Χοιρινό “Μπεκρή μεζέ” με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με λαχανικά  Χοιρινή μπριζόλα  πιλάφι & σάλτσα μουστάρδας  ή  Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Κους – Κους  με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  ή  Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Πατατόσουπα  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Γιουβαρλάκια αυγολέμονο  Σαλάτα  Φρούτο | Ζυμαρόπιτα  με τυρί  Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι  ή  Γεμιστά λαδερά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Πένες “Καρμπονάρα”  ή  Λουκάνικο Χωριάτικο με  πουρέ  Τυρί  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Σπαγγέτι θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Αρακάς ανάμικτος  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Φρούτο |

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 30 31**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **30/1** | **31/1** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** |  | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Ψαρόσουπα  Φιλέτο ψαριού με πατάτες  ή  Φιλέτο ρολό βακαλάου με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Χοιρινό λεμονάτο  με πουρέ  ή  Κοτόπουλο ψητό  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** |  | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Μανιταρόσουπα  Μακαρόνια  ογκραντέν    ή  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Σπαγγέτι θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |  |  |

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