#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΙΟΥΝΙΟΣ 2023

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | **1/6** | **2/6** | **3/6** | **4/6** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  | Σούπα Εποχής  Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι  ή  Χοιρινό κοκκινιστό με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με πατατοσαλάτα  ή  Βακαλάος φιλέτο  ρολό αλά σπετσιώτα  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοτόπουλο ψητό  με κριθαράκι  ή  Μπριζόλα λεμονάτη  στο φούρνο με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Μοσχάρι  κοκκινιστό  με πιλάφι  Ρωσική σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** |  |  |  | Τραχανάς  Αρακάς λεμονάτος  ή  Αγκινάρες αλά πολίτα  Τυρί  Κρέμα | Σούπα ζυμαρικών  Κους-Κους με λαχανικά & μανιτάρια  ή  Μακαρόνια “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Τυρί  Γλυκό | Σπανακόπιτα  Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ  ή  Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μουστάρδας &  πιλάφι  Τζατζίκι  Φρούτο |

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

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5 6 7 8 9 10 11**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **5/6** | **6/6** | **7/6** | **8/6** | **9/6** | **10/6** | **11/6** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πίκλες  Γίγαντες φούρνου  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μπιφτέκια κοκκινιστά με ρύζι  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ριζότο θαλασσινών  ή  Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα  & πιλάφι  ή  Μακαρόνια με κιμα  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Φασολάκια λαδερά  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Μινεστρόνε  Μπιφτέκι σχάρας  με σάλτσα αλά  κρεμ με μανιτάρια & ρύζι  ή  Σουτζουκάκια  Σμυρναίικα  με κριθαράκι  Σαλάτα  Γλυκό | Σούπα Εποχής  Χοιρινό μπεκρή μεζέ με πουρέ  ή  Μπριζόλα χοιρινή  σάλτσα μουστάρδας &  πιλάφι  Σαλάτα εποχής  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά** Ειδικό πιάτο\* | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Πένες  με σάλτσα  λουκάνικου  Σαλάτα  Φρούτο | Ριζότο λαχανικών  με σάλτσα  Μπριάμ  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια  κοκκινιστά με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Καλαμαράκια  κοκκινιστά  με κοφτό  ή  Ψαροκροκέτες με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλά πολίτα  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα Χωριάτικα με κριθαράκι  ή  Πέννες  Καρμπονάρα  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο |

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

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12 13 14 15 16 17 18**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **12/6** | **13/6** | **14/6** | **15/6** | **16/6** | **17/6** | **18/6** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πίκλες  Φασόλια φούρνου  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοχυλάκι με σάλτσα μπολονέζ  ή  Μπιφτέκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο Σνίτσελ  με ρύζι  ή  Χοιρινό κοκκινιστό με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος ρολό με  σκορδαλιά  ή  Ψάρι φέτα με πατατοσαλάτα  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με ζυμαρικά  ή  Σουτζουκάκια με σάλτσα μουστάρδας  & πουρέ  Τζατζίκι  Ζελές | Πουρές με σάλτσα  Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι.  ή  Μοσχάρι  γιουβέτσι  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα Λαχανικών  Σουφλέ Πατάτας με αλλαντικά  ή  Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύρι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γεμιστά λαδερά  ή  Κους-Κους με  Λαχανικά &  μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλά πολίτα  Σαλάτα  Κρέμα | Πουρές με μπέικον  Αρακάς ανάμικτος  ή  Μελιτζάνες  Ιμάμ  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα λαχανικών  Ριζότο με θαλασσινά  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με κριθαράκι  ή  Καλαμαράκια  με κρασάτη σάλτσα  & ρύζι  Σαλάτα  Κομπόστα | Σούπα  ζυμαρικών  Ομελέτα με πατάτες, μπέικον & λουκάνικο  ή  Μακαρόνια ογκραντέν  Τυρί  Φρούτο |

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

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

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 19 20 21 22 23 24 25**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **19/6** | **20/6** | **21/6** | **22/6** | **23/6** | **24/6** | **25/6** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Ριζότο  Γίγαντες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Σουτζουκάκια κοκκινιστά με  κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Κοτόπουλο ψητό με κόκκινη σάλτσα  και πλιγούρι  ή  Μακαρόνι κοφτό με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με ρύζι  & λεμονάτη  σάλτσα  ή  Ψάρι φέτα αλά σπετσιώτα  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Σουτζουκάκια με σάλτσα και ρύζι  ή  Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη  με κριθαράκι  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι & σάλτσα αλά κρεμ με μανιτάρια  Σαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  Ειδικό πιάτο\* | Χορτόσουπα  Κους – Κους  με κιμά  ή  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα σοκολάτα | Σούπα του Σεφ  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Ριζότο με Σπετσοφάι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Πέννες Καρμπονάρα  ή  Σουφλέ πατάτας με αλλαντικά & τυριά  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πατάτες  ή  Κοτόπουλο σνίτσελ  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Γιαούρτι  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Πένες με σάλτσα αλλαντικών  Τυρί  Φρούτο |

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

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 26 27 28 29 30**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **26/6** | **27/6** | **28/6** | **29/6** | **30/6** |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα του σεφ  Φασολάκια λαδερά  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Ζυμαρικά  με κιμά  ή  Χοιρινό ριγανάτο  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια με σάλτσα και ριζότο  ή  Σπαγγέτι  με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με ρύζι & λεμονάτη  σάλτσα  ή  Ψάρι αλά σπετσιώτα με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Τυρόπιτα  Γεμιστά με κιμά  ή  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες αλά πολίτα  Τυρί  Φρούτο | Χορτόσουπα  Λαχανικά εποχής τουρλού  ή  Κους-Κους με λαχανικά & μανιτάρια  Τυρί  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  ή  Καλαμάρι με σπανάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Μπριάμ  ή  Ριζότο με μανιτάρια & λαχανικά  Τυρί Φρούτο  Γλυκό |  |  |  |

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

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