#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΜΑΙΟΣ 2023

#### 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 2 3 4 5 6 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **1/5** | **2/5** | **3/5** | **4/5** | **5/5** | **6/5** | **7/5** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κοτόπουλο σνίτσελ  με κριθαράκι  ή  Σουτζουκάκια σμυρνέικα με  πιλάφι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φιλέτο ψαριού  με ρύζι  ή  Βακαλάος ρολό με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Κεφτεδάκια κοκκ.  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές  με σάλτσα  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνια  με κιμά  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι και σάλτσα λεμονάτη  Σαλάτα  Φρούτο | Κρεατόσουπα  Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι  ή  Μοσχάρι  κοκκινιστό  με πουρέ  Ρωσική σαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα με  αλλαντικά  ή  Σπετσοφάι με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα εποχής  Λαχανικά Τουρλού  ή  Κους-Κους με λαχανικά & μανιτάρια  Τυρί  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Μακαρόνια φούρνου  με σάλτσα &  τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Χορτόσουπα  Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι  ή  Λουκάνικο χωριάτικο ψητό  με πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον    ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  Τυρί  Γλυκό | Σπανακόπιτα  Γιουβαρλάκια  αυγολέμονο  (σούπα)  ή  Κους - Κους με κιμά  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 8 9 10 11 12 13 14**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **8/5** | **9/5** | **10/5** | **11/5** | **12/5** | **13/5** | **14/5** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Ψαρόσουπα  Ριζότο θαλασσινών  ή  Βακαλάος πανέ  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκ.  με κριθαράκι  ή  Χοιρινό κοκκ.  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα  & πλιγούρι  ή    Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Γίγαντες πλακί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Μπιφτέκι σχάρας  με σάλτσα αλα κρέμ & ρύζι  ή  Σουτζουκάκια  Σμυρναίικα  με πουρέ  Σαλάτα  Γλυκό | Κρεατόσουπα  Παστίτσιο  ή  Μπριζόλα χοιρινή  σάλτσα μουστάρδας &  πιλάφι  Τζατζίκι  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά** Ειδικό πιάτο\* | Σούπα λαχανικών  Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο τυρί  ή  Πένες αλά κρεμ με σάλτσα  μανιταριών  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Σπανακόρυζο  ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί  Φρούτο | Ριζότο λαχανικών  με σάλτσα  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα ζυμαρικών  Γεμιστά λαδερά  ή  Μπριάμ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Θαλασσινά  με κοφτό μακαρονάκι  ή  Ψαροκροκέτες με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Σπανακόπιτα  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Λαχανόρυζο  Γιαούρτι  Κρέμα σοκολάτα | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα Φρανκφούρτης  με πατάτες  ή  Κεφτεδάκια κοκκινιστά  με κριθαράκι  Ρώσικη  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 15 16 17 18 19 20 21**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **15/5** | **16/5** | **17/5** | **18/5** | **19/5** | **20/5** | **21/5** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα ζυμαρικών  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρονάκι κοφτό με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με  ρύζι  ή  Βακαλάος ρολό  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του σεφ  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με ριζότο  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με πατάτες  Ρώσικη  Ζελέ | Κριθαράκι  Χοιρινό μπεκρή μεζέ  με πουρέ  ή  Μακαρόνια  μπολονέζ  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Σούπα του σεφ  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Μακαρόνια Ναπολιτέν με τριμμένο τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γεμιστά λαδερά  ή  Κους-Κους με  Λαχανικά -  μανιτάρια &  1 λουκάνικο  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά Τουρλού  Σαλάτα  Κρέμα | Τραχανάς  Αγκινάρες αλά πολίτα  ή  Αρακάς λεμονάτος με πατάτες  Τυρί  Ρυζόγαλο | Σούπα λαχανικών  Σπαγγέτι με θαλασσινά  ή  Πένες με σάλτσα  λαχανικών & τυριά  Σαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Λουκάνικα Χωριάτικα  με πουρέ  ή  Μακαρόνια Ογκραντέν  Σαλάτα  Κομπόστα | Σούπα ζυμαρικών  Ριζότο με λαχανικά και μανιτάρια και 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  ή  Πέννες  Καρμπονάρα  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**

**4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 22 23 24 25 26 27 28**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **22/5** | **23/5** | **24/5** | **25/5** | **26/5** | **27/5** | **28/5** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πίκλες  Γίγαντες φούρνου  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Σουτζουκάκια κοκκινιστά με  ριζότο  ή  Χοιρινό λεμονάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Φασολάκια  λαδερά  ή  Αρακάς λαδερός  Τυρί  Φρούτο | Κοτόσουπα  Κοτόπουλο σνίτσελ με λεμονάτη σάλτσα  και ρύζι  ή  Μακαρόνια με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με πλιγούρι  ή  Ψάρι φέτα  πλακί με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι  ή  Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη  με ρύζι  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο | Μινεστρόνε  Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ  ή  Μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα α λα κρεμ με μανιτάρια  Ρώσικη  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 μπέικον  Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια  ή  Σπανακόρυζο  Τυρί  Κρέμα | Σούπα Ζυμαρικών  Ζυμαρικά με θαλασσινά  ή  Καλαμαράκια  με σπανάκι  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Πέννες “Καρμπονάρα”  ή  Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με μπέικον  Λουκάνικα χωριάτικα ψητά  με πλιγούρι  ή  Μπιφτέκι  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Λαχανικά Τουρλού  ή  Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί  Τυρί  Ζελέ φρούτων | Σούπα ζυμαρικών  Ομελέτα με πατάτες και μπέικον  ή  Κοχυλάκι με σάλτσα αλλαντικών  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**

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 29 30 31**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **29/5** | **30/5** | **31/5** |  |  |  |  |  |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα του σεφ  Φασολάκια λαδερά  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Μινεστρόνε  Μακαρόνια με κιμά  ή  Μπιφτέκια σχάρας με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φασόλια φούρνου  ή  Φακές  Τυρί - Ελιές  Φρούτο |  |  |  |  |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Συνοδευτικά**  **Ειδικό πιάτο\*** | Πουρές με μπέικον  Σουφλέ ζυμαρικών με αλλαντικά  ή  Σπετσοφάι με ρύζι  Τυρί  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Μπριάμ  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Λαχανικών  Μακαρόνια ογκραντέν  ή  Ριζότο με αλλαντικά & μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης  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**