#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ 1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2022

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

**1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1/10 2/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1/9 | **2/9** | **3/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  | Ριζότο με σάλτσα Ναπολιτέν  Φακές  ή  Φασόλια φούρνου  Τυρί-Ελιές  Ζελέ | Μινεστρόνε  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρkέ  ή  Κοτόπουλο Σνίτσελ με  πιλάφι και σάλτσα  μουστάρδας  Ρώσικη  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** |  |  |  |  | Ψαρόσουπα  Θαλασσινά με κοφτό  μακαρονάκι  ή  Ψαροκροκέτες  με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με  Μπέ’ι’κον  Λουκάνικα  Φρανκφούρτης  με πλιγούρι  ή  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά  με κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο | Τυρόπιτα  Γουβαρλάκια  αυγολέμονο  ή  Κους κους  με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **4/9** | **5/9** | **6/9** | **7/9** | **8/9** | **9/9** | **10/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Πουρές  Λαχανικών  Φασολάκια  λαδερά με πατάτες  γιαχνί  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα εποχής  Κοφτό  μακαρονάκι με  κιμά  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  Χοιρινό Λεμονάτο  με πουρέ  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ με  σκορδαλιά  ή  Φιλέτο ρέγγας με  πατάτες φούρνου  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Μπριζόλα  Χοιρινή με  πουρέ &  σάλτσα  μουστάρδας  ή  Κοτόπουλο  Σνίτσελ  με κριθαράκι  Τζατζίκι  Γλυκό | Μινεστρόνε  Χοιρινό μπεκρή  μεζέ με πατάτες  ή  Μακαρόνια με κιμά  Ρώσικη  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα Ζυμαρικών  Πέννες  Καρμπονάρα  ή  Ομελέτα σπέσιαλ  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες  αλα πολίτα  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Γιουβαρλάκια  κοκκινιστά  με πουρέ  ή  Γεμιστά με κιμά  Τυρί  Φρούτο | Πουρές με σάλτσα  Μπριάμ  (Κολοκυθοπατάτες)  ή  Αρακάς λεμονάτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα λαχανικών  Μακαρονάδα  φούρνου με  Ντομάτα & Τυρί  ή  Ριζότο  θαλασσινών  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιαρόσουπα  Μακαρόνια  Ογκραντέν  ή  Λαχανικά  εποχής  τουρλού  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικα  Φράνκφούρτης με  κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι σχάρας  με ρύζι και σάλτσα  λεμονάτη  Σαλάτα  Φρούτο |

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

**3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10/10 11/10 12/10 13/10 14/10 15/10 16/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **11/9** | **12/9** | **13/9** | **14/9** | **15/9** | **16/9** | **17/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | Πρώτο πιάτο  Κυρίως πιάτο  Ειδικό πιάτο\*  Συνοδευτικά | Πίκλες  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί-Ελιές  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Χοιρινό Ριγανάτο  με πουρέ  ή  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Βακαλάος πανέ  με  σκορδαλιά  ή  Ψάρι φιλέτο με  Ρύζι &  λεμονάτη  σάλτσα  Σαλάτα  Φρούτο | Κοτόσουπα  Σουτζουκάκια  σχάρας  με πουρέ  ή  Κοτόπουλο με  σάλτσα  και ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρέ με  Μπέικον  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες γιαχνί  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα  Ζυμαρικών  Κεφτεδάκια με  κοφτό  μακαρονάκι  ή  Κοτόπουλο  Σνίτσελ  με πουρέ  Μελιτζανοσαλάτα  Γλυκό | Κρεατόσουπα  Μοσχάρι κοκκινιστό  με κριθαράκι  ή  Μπιφτέκι  με σάλτσα αλα κρέμ  και ρύζι  Ρώσικη  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | Πρώτο πιάτο  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Πουρές με  Λαχανικά  Καλαμαράκια  κοκκινιστά  με ρύζι  ή  Σουφλέ πατάτας  με λαχανικά &  μπέικον  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο  ή  Φασολάκια  λαδερά  Τυρί  Κρέμα | Χορτόσουπα  Ομελέτα  σπέσιαλ  ή  Μακαρονάδα  φούρνου με  Ντομάτα & Τυρί  Σαλάτα  Φρούτο | Τραχανάς  Σπαγγέτι με  θαλασσινά  ή  Ριζότο ζαμπόν &  μπέικον & 1  λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Μελιτζάνες  Ιμάμ  ή  Γεμιστά λαδερά  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Λουκάνικο  Χωριάτικο με  Ρύζι και σάλτσα  μουστάρδας  ή  Πένες  “Καρμπονάρα”  Σαλάτα  Φρούτο | Μανιταρόσουπα  Γιουβαρλάκια  κοκκινιστά  με πουρέ  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 17/10 18/10 19/10 20/10 21/10 22/10 23/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **18/9** | **19/9** | **20/9** | **21/9** | **22/9** | **23/9** | **24/9** |
| **Γ**  **Ε**  **Υ**  **Μ**  **Α** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Ψαρόσουπα  Κριθαρότο με  θαλασινά  ή  Ψάρι φιλέτο με  πατάτες  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Χοιρινό  ριγανάτο με  πουρέ  ή  Κοτόπουλο  ψητό με  σάλτσα  μουστάρδας &  ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Πουρές με  Σάλτσα  Φασολάκια  λαδερά με  πατάτες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα  ζυμαρικών  Σουτζουκάκια με  σάλτσα  μουστάρδας &  ρύζι  ή  Κοχυλάκι με κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Πίκλες  Φακές  ή  Γίγαντες  Τυρί – Ελιές  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μπριζόλα  Χοιρινή με ρύζι  με κρασάτη  σαλτσα  ή  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά με  πουρέ  Τζατζίκι  Γλυκό | Κοτόσουπα  Μακαρόνια με κιμά  ή  Κοτόπουλο Σνίτσελ  με σάλτσα  μουστάρδας &  πλιγούρι  Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο** Ειδικό πιάτο\* **Συνοδευτικά** | Σούπα Λαχανικών  Ομελέτα σπέσιαλ  ή  Ριζότο ζαμπόν &  μπέικον & 1  λουκάνικο  Φρανκφούρτης  Τυρί  Φρούτο | Τυρόπιτα  Σπανακόρυζο  ή  Λαχανικά  Τουρλού  Τυρί  Κομπόστα | Μανιταρόσουπα  Γιουβαρλάκια  Αυγολέμονο  ή  Κους κους με  κιμά  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Ψαροκροκέτες  με ρύζι & σάλτσα  μουστάρδας  ή  Καλαμαράκια  κοκκινιστό με  σπανάκι  Σαλάτα  Γλυκό | Σούπα Εποχής  Μακαρόνια  Ναπολιτέν με  τριμμένο  Κεφαλοτύρι  ή  Πέννες  Πριμαβέρα  Τυρί  Φρούτο | Πουρές με  μπέικον  Λουκάνικα  χωριάτικα  με κριθαράκι  ή  Σπαγγέτι  Καρμπονάρα  Σαλάτα  Κρέμα | Μινεστρόνε  Αγκινάρες  αλα πολίτα  ή  Αρακάς λεμονάτος  Τυρί  Φρούτο |

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

**5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24/10 25/10 26/10 27/10 28/10 29/10 30/10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **25/9** | **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  Φασολάδα  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο | Σούπα του Σεφ  Μακαρόνια με κιμά  ή  Σουτζουκάκια  σμυρνέικα με  ζυμαρικά  Σαλάτα  Φρούτο | Ριζότο  λαχανικών  Γίγαντες  ή  Αρακάς  ανάμικτος  Τυρί  Φρούτο | Σούπα Ζυμαρικών  Χοιρινό ριγανάτο  με πουρέ  ή  Μπιφτέκι  με σάλτσα  και ρύζι  Σαλάτα  Φρούτο | Ψαρόσουπα  Φιλέτο Ψαριού  με πλιγούρι  ή  Βακαλάος πανέ ψάρι  με σκορδαλιά  Σαλάτα  Φρούτο | Σούπα Εποχής  Κεφτεδάκια  κοκκινιστά  με πουρέ  ή  Κοτόπουλο  Σνίσελ με ρύζι  και σάλτσα  λεμονάτη  Ρώσικη  Φρούτο |  |
| **Δ**  **Ε**  **Ι**  **Π**  **Ν**  **Ο** | **Πρώτο πιάτο**  **Κυρίως πιάτο**  **Ειδικό πιάτο\***  **Συνοδευτικά** | Σούπα  Ζυμαρικών  Σπετσοφάι  με πατάτες  ή  Γιουβαρλάκια  Αυγολέμονο  σούπα  Σαλάτα  Φρούτοο | Τραχανάς  Μπριάμ  (Κολοκυθοπατάτες)  ή  Φασολάκια λαδερά  Τυρί  Φρούτο | Σούπα  Μινεστρόνε  Γεμιστά με κιμά  ή  Σπαγγέτι με  θαλασσινά  Σαλάτα  Φρούτο | Κριθαράκι  Κοκκινιστό  Σπανακόρυζο  ή  Αγκινάρες  αλα πολίτα  Τυρί  Ρυζόγαλο | Μανιταρόσουπα  Ομελέτα Σπέσιαλ  ή  Ζυμαρικά  με σάλτσα  αλλαντικών  Τυρί  Φρούτο | Τυρόπιτα  Λουκάνκα  Χωριάτικα  με ρύζι  ή  Σουτζουκάκια  με σάλτσα  και κριθαράκι  Σαλάτα  Φρούτο |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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