

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
1 - 29 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020**

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

							1/2	2/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο						Κοτόσουπα	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο						Σουτζουκάκια σχάρας με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πουρέ ή Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου
	Ειδικό πιάτο*						ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	Κίτρινο τυρί
	Συνοδευτικά						Σαλάτα Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο						Σπανακόπιτα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο						Αγκινάρες αλά πολίτα ή	Μακαρονάδα φούρνου με ντομάτα & τυρί ή Ομελέτα σπέσιαλ
	Ειδικό πιάτο*						Αρακάς ανάμικτος	Σαλάτα
	Συνοδευτικά						Τυρί Φρούτο	Γιαούρτη

*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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3/2	4/2	5/2	6/2	7/2	8/2	9/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με κοχυλάκι ή Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φασολάδα ή Φακές Τυρί-Ελιές	Μακαρόνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Πέρκα φιλέτο λεμονάτη με ρυζότο ή Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Παστίσιο Σαλάτα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ λαχανικών
	Ειδικό πιάτο*			Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο			Φρούτο	Γαλοτύρι Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Λαχανικά τουρλού	Μινεστρόνε	Τραχανάς	Πουρές με μπεικον	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά & μπέικον ή Ρυζότο θαλασσινίων	Ομελέτα σπέσιαλ ή Πέννες Πριμαβέρα	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Ογκραντέν λαχανικών ή Γεμιστά λαδερά Τυρί	Καλαμαράκια με ρύζι ή Μακαρόνια καρμπονάρα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ ή Σνίτσελ κοτόπουλο με ρυζότο	Ψαροκροκέτες με πλιγούρι ή Μακαρόνια ογκραντέν
	Ειδικό πιάτο*			Σαλάτα	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Κρέμα σοκολάτα	Τυρί Σαλάτα	Ζελέ	Κομπόστα	Φρούτο	Φρούτο Σαλάτα Γιαούρτη	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

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

10/2

11/2

12/2

13/2

14/2

15/2

16/2

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Γαλέος φέτα με σκορδαλιά	Παστίσιο ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Φασόλια γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Μουσακάς ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας	Μπριζόλα με πουρέ ή Κοτόπουλο με κάρυ και ρύζι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Τυρί-Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό	Ρώσικη Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Πουρές λαχανικών	Μανιταρόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Λουκάνικο χωριάτικο με πουρέ	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Κοφτό μακαρόνι με θαλασσινά ή Μακαρόνια ναπολιτέν με τυρί	Λαχανόρυζο ή Φασολάκια λαδερά Τυρί	Μπιφτέκι με ριζότο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Μακαρόνια ογκραντέν ή Κριθαρότο θαλασσινών	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα	Τυρί Φρούτο	Τυρί Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη	Σαλάτα Φρούτο	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**

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		17/2	18/2	19/2	20/2	21/2	22/2	23/2
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Τραχανάς	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος	Μακαρόνια με κιμά ή Μπιφτέκι με κριθαράκι	Χοιρινό μπεκρί - μεζέ με πιλάφι ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	μπακαλιάρου με σκορδαλιά	Σαλάτα Φρούτο		Γραβιέρα	
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Τυρί Φρούτο	Ρώσικη Φρούτο	Τζατζίκι Σαλάτα Γλυκό
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών	Σούπα του Σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Πουρές λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Ρυζότο θαλασσινών ή	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή Ομελέτα σπέσιαλ	Κριθαρότο θαλασσινών ή	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή	Μακαρόνια με σάλτσα Πέστο ή Ρυζότο με ζαμπόν & μπέικον	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ ή Κοφτό μακαρονάκι με κιμά
	Ειδικό πιάτο*	Πέννες με λαχανικά	Μακαρόνια φούρνου με ντομάτα & τυρί	Τυρί	Σουφλέ με μακαρόνια, τυριά & μπέικον	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι	Σαλάτα Γιαούρτη	
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Κομπόστα	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο		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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		24/2	25/2	26/2	27/2	28/2	29/2	
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	
	Κυρίως πιάτο	Ρεβίθια σούπα ή Φακές	Μακαρόνια με κιμά ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πιλάφι	Φασόλια φούρνου ή Αρακάς ανάμικτος	Παστίσιο ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Γίγαντες με χόρτα ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ λαχανικών	
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές			Σαλάτα Φρούτο	Τυρί		
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο		Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές λαχανικών Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Σούπα ζυμαρικών	
	Κυρίως πιάτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Αγκινάρες αλά πολιτα ή Σπανακόρυζο	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά & μπέικον ή Πέννες πριμαβέρα	Λαχανικ ά τουρλού ή Σπαγγέτι με κρέμα γάλακτος & μανιτάρια	Ρυζότο με ζαμπόν & μπέικον ή Ομελέτα σπέσιαλ	
	Ειδικό πιάτο*	Μακαρόνια καρμπονάρα	Τυρί	Κρέμα	Σαλάτα	Σαλάτα	Τυρί	
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Κομπόστα	

• 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