

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
7 - 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2025**

			7	8	9	10	11	12
			Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α			Κρεατόσουπα Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα Σαλάτα Φρούτο	Κριθαρότο με σάλτσα μανιταριών Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φάκες Τυρί Φρούτο	Σούπα ζυμαρικών Χοιρινό “Μπεκρή μεζέ” με ρύζι ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ Σαλάτα Φρούτο	Ψαρόσουπα Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Ψάρι φιλέτο ψητό με πατάτες Σαλάτα Φρούτο	Πουρές με μπέικον Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι Σαλάτα Φρούτο	Μινεστρόνε Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα μανιταριών ή Αρνάκι ψητό με πουρέ Σαλάτα Ζελέ φρούτων
			Πουρές λαχανικών Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον & 1 λουκάνικο ή Ριζότο ζαμπόν, τυριά & μπέικον 1 λουκάνικο & σάλτσα μουστάρδας Σαλάτα Φρούτο	Φάβα Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Λουκάνικα χωριάτικα με πατάτες Σαλάτα Φρούτο Κρέμα βανίλια	Τραχανάς Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο ή Μακαρόνια ογκραντέν με μπέικον Σαλάτα Φρούτο	Πατατόσουπα Μελιτζάνες Ιμάμ μπαϊλντί με πατάτες ή Γεμιστά λαδερά Τυρί Ρυζόγαλο	Ζυμαρόπιτα Κοφτό μακαρονάκι με κιμά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο Σαλάτα Φρούτο	Μανιταρόσουπα Πένες “Καρμπονάρα” ή Σπετσοφάι με ρύζι Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα

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

		13	14	15	16	17	18	19
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ριζότο με αλλαντικά	Πουρές με μπέικον	Πίκλες-Ελιές	Κρεατόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με στριφτό μακαρονάκι	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες ή Φιλέτο βακαλάου πανέ με σκορδαλιά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & σάλτσα μουστάρδας	Μπιφτέκι & λεμονάτη σάλτσα ή Παστίσιο
	Ειδικό πιάτο*	ή Φακές	ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ	Τυρί		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Ρωσική Σαλάτα Γλυκό (Μουσ σοκολάτα)
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο	
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σπανακόπιτα	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Τυρόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Γεμιστά με κιμά ή Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ πατάτας με τυριά και μπέικον	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πιλάφι	Λαχανικά Τουρλού ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Μακαρόνια ογκραντέν ή Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι	Λουκάνικο Χωριάτικο με πουρέ ή Μακαρονάδα “Καρμπονάρα”	Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο ή Γιουβαρλάκια σούπια
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα		
	Συνοδευτικά	Γλυκό (ζελέ)	Φρούτο		Τυρί Ρυζόγαλο	Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		20	21	22	23	24	25	26
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες-Ελιές	Σούπα του σεφ	Κριθαράκι με τριμμένο κεφαλοτύρι	Μανιταρόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πουρές με λαχανικά
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μακαρόνια με κιμά	Ψαροκροκέτες με πλιγούρι & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	Χοιρινή μπριζόλα πιλάφι
		Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Λαχανικά στο φούρνο Τουρλού	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι	ή	Σουτζουκάκια σχάρας με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά	ή	Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου & σάλτσα μουστάρδας
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές		Φακές		Σαλάτα		Μελιτζανοσαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο Γλυκό (ρεβανί)
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Τραχανάς	Σπανακόπιτα	Ζυμαρόπιτα με τυρί	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί
	Κυρίως πιάτο	Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο	Κους – Κους με μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ	Σπαγγέτι θαλασσινών	Κοτομπουκιές με με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα μουστάρδας	Πένες “Καρμπονάρα”	Αρακάς ανάμικτος
		Ειδικό πιάτο*	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ριζότο ζαμπόν & μπέικον & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Γεμιστά λαδερά	ή	Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι	ή Σπανακόρυζο
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα	Φρούτο	Τυρί	Σαλάτα	Τυρί
	Συνοδευτικά		Κρέμα βανίλια	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Ρυζόγαλο	Φρούτο

5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		27	28	29	30	31		
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ριζότο με αλλαντικά	Σούπα ζυμαρικών	Κριθαράκι με τριμμένο κεφαλοτύρι	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα		
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή	Χοιρινό πρασοσέλινο ή	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο μπιφτέκι με ρύζι και σάλτσα μουστάρδας ή	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Ψάρι φιλέτο ψητό με πατάτες		
	Ειδικό πιάτο*	Φακές	Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας	Σαλάτα -Ελιές	Παστίσιο	Σαλάτα		
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο		
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μανιταρόσουπα	Πουρές με μπέικον	Σπανακόπιτα	Ζυμαρόπιτα	Πατατόσουπα		
	Κυρίως πιάτο	Λαχανικά Τουρλού ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο ή Μακαρόνια ογκραντέν με μπέικον	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Σπετσοφαί με ρύζι	Λαχανικά Τουρλού ή Σπανακόρυζο Τυρί Ρυζόγαλο	Μελιτζάνες Ιμάμ μπαϊλντί με πατάτες ή Γεμιστά λαδερά		
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Γλυκό (ζελέ)	Τυρί		
	Συνοδευτικά	Ρυζόγαλο	Φρούτο			Ρυζόγαλο		

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