

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

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

						1	2
						Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο					Μινεστρόνε	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο					Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ ή Χοιρινό λεμονάτο με αρακά	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά					Σαλάτα  Φρούτο	Ρωσική σαλάτα  Ζελέ φρούτων
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο					Σούπα του σεφ	Σπανακόπιτα
	Κυρίως πιάτο					Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούπα) ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ
	Συνοδευτικά					Σαλάτα	Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*						Φρούτο

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

2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		3	4	5	6	7	8	9
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Σούπα του Σεφ	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πίκλες	Σούπα εποχής	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά ή Φιλέτο βακαλάου (πάνε) με πατάτες	Μακαρονάκι κοφτό με κιμά ή Χοιρινή τηγανιά με πουρέ	Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί	Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα & πλιγούρι ή Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα λαχανικών & ρύζι	Τουρλού λαχανικών ή Φακές Τυρί - Ελιές	Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ ή Σουτζουκάκια "Σμυρναίικα" με κριθαράκι	Μπιφτέκι σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι ή Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*		Φρούτο					
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Τυρόπιτα	Ριζότο λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του Σεφ
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Πένες αλά κρεμ με σάλτσα μανιταριών	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες Τυρί Φρούτο	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον ή Ομελέτα σπέσιαλ Σαλάτα Ρυζόγαλο	Γεμιστά με κιμά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούπα) Τυρί Φρούτο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Σπαγγέτι με θαλασσινά Σαλάτα Φρούτο	Παστίσιο με λαχανικά & τυρί ή Πίτσα "Μαργαρίτα" Σαλάτα Κρέμα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες ή Φιλέτο γαλοπούλας με πουρέ Σαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο						
	Ειδικό πιάτο*							

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

3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

10

11

12

13

14

15

16

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σέφ	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Ψάρι φιλέτο με ανάμικτα λαχανικά ή	Μακαρόνια με κιμά ή	Ρεβιθόρυζο ή Φακές	Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι ή	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι σχάρας με πατάτες φούρνου ή Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα ψητού & πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή Μουσακάς
	Συνοδευτικά	Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά	Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ	Τυρί - Ελιές	Χοιρινό μπεκρή μεζέ με ρύζι	Τυρί	Σαλάτα Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο		
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μανιταρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Τραχανάς	Σούπα λαχανικών	Μινεστρόνε	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Σουφλέ ζυμαρικών ή Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο κεφαλοτύρι	Γεμιστά λαδερά ή Κους-Κους με Λαχανικά & μανιτάρια	Ομελέτα με πατάτες, μπέικον τυρί & λουκάνικο ή Μακαρόνια ογκραντέν	Μπριάμ & 1 λουκάνικο ή Ριζότο ζαμπόν, μπέικον & ένταμ & 1 λουκάνικο	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Πένες με σάλτσα λαχανικών & τριμμένο τυρί	Κοτομπουκιές με πουρέ ή Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πατάτες	Πίτσα σπέσιαλ ή Κοχυλάκι με σάλτσα αλλαντικών & τριμμένο τυρί
	Συνοδευτικά	Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Κρέμα
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο		Φρούτο				

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

4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		17	18	19	20	21	22	23
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα λαχανικών	Πουρές με μπέικον	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φακές	Κοτόπουλο σνίτσελ με λεμονάτη σάλτσα και ρύζι ή Μακαρόνια με κιμά	Ψάρι φιλέτο με ρύζι & λαδολέμονο ή Σαρδέλες φιλέτο με πατάτες	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με ρύζι	Αρνάκι φρικασέ  ή Παστίσιο
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα		Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα	Ρωσική σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο		Φρούτο	Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Χορτόσουπα	Τυρόπιτα	Ψαρόσουπα	Μανιταρόσουπα	Σούπα εποχής	Σπανακόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Κους – Κους με κιμά ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο (σούπα)	Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια ή Σπανακόρυζο	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ριζότο με μπέικον και μανιτάρια & 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πατάτες ή Πένες “Καρμπονάρα”	Λαχανικά Τουρλού ή Ομελέτα με πατάτες και μπέικον	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα	Τυρί	Φρούτο	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί
	Ειδικό πιάτο*	Φρούτο	Κρέμα	Φρούτο	Φρούτο		Ζελέ φρούτων	Φρούτο

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

5<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

24

25

26

27

28

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως πιάτο	Σούπα του σεφ  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  ή  Φακές  Τυρί  Φρούτο	Μινεστρόνε  Σπαγγέτι με κιμά  ή  Σουτζουκάκια σχάρας με κοφτό μακαρονάκι  Σαλάτα Φρούτο	Πίκλες  Φασολάδα  ή  Αρακάς ανάμικτος  Τυρί-Ελιές  Φρούτο	Κοτόσουπα  Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι  ή  Χοιρινό λεμονάτο με ανάμικτα λαχανικά  Σαλάτα  Φρούτο	Ψαρόσουπα  Ψάρι φιλέτο με πατάτες  ή  Φιλέτο βακαλάου (πανέ) με σκορδαλιά  Σαλάτα Φρούτο		
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον  Ομελέτα με πατάτες & λουκάνικο ή  Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μανιταρόσουπα  Σπανακόρυζο ή  Λαχανικά τουρλού  Τυρί  Φρούτο	Σούπα λαχανικών  Σπαγγέτι με θαλασσινά ή  Πένες με σάλτσα λαχανικών & τριμμένο τυρί  Σαλάτα  Φρούτο	Κριθαράκι με τριμμένο τυρί  Ριζότο λαχανικών με μανιτάρια ή  Φασολάκια λαδερά με πατάτες  Τυρί Φρούτο	Χορτόσουπα  Σουτζουκάκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι  ή  Λουκάνικο χωριάτικο ψητό με πατάτες  Σαλάτα Φρούτο		
	Κυρίως πιάτο							
	Συνοδευτικά							
	Ειδικό πιάτο*							

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