

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025

1 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ								
1		2	3	4	5	6	7	
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	Κυρίως πιάτο	Κους κους κοκκινιστό με τριμμένο τυρί	Κοτόσουπα	Αρακάς ανάμικτός	Σουφλέ λαχανικών	Ριζότο με μπέικον	Πουρές με αλλαντικά & τυρί	Λαχανικά ανάμικτα
		Μπιφτέκια λαχανικών με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα & πιλάφι	Κοφτό μακαρονάκι με θαλασσινά	Μπιφτέκια με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μπιφτέκι κοτόπουλο σχάρας με σάλτσα αλά κρεμ & ρύζι	Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
	Συνοδευτικά	Γίγαντες φούρνου Τυρί Φρούτο	Μακαρόνια με κιμά Σαλάτα Φρούτο	Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά Σαλάτα Φρούτο	Χοιρινό “Μπεκρή Μεζέ” με πουρέ Σαλάτα Φρούτο	Αρακάς κοκκινιστός με καρότα & πατάτες Τυρί Φρούτο	Μουσακάς Σαλάτα Γλυκό	Μπριζόλα χοιρινή σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι Σαλάτα εποχής Φρούτο
Ειδικό πιάτο*								
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Κριθαράκι με τριμμένο τυρί	Πουρές με μπέικον	Μανιταρόσουπα	Σπανάκι σοτέ με μανιτάρια	Τυρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν	Μπριάμ	Σουφλέ με πατάτες τυριά και μπέικον	Γεμιστά με κιμά	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι	Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Λουκάνικα Χωριάτικα με κριθαράκι
		ή	ή	ή	ή	ή	ή	ή
		Ριζότο με μανιτάρια & λαχανικά 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης	Σπανακόρυζο Τυρί Φρούτο	Ομελέτα σπέσιαλ Τυρί Ρυζόγαλο	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ Σαλάτα Φρούτο	Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά & λεμονάτη σάλτσα Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Πέννες Καρμπονάρα Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο						
Ειδικό πιάτο*								

• 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								
8		9	10	11	12	13	14	
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Κοφτό μακαρόνι με σάλτσα Ναπολιτέν	Πατατόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κους κους με τυρί τριμμένο
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Μελιτζάνες με πατάτες ραγού	Παστίσιο ή Μπιφτέκια σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & πουρέ	Αρακάς λεμονάτος με καρότα & πατάτες ή Σπανακόρυζο	Χοιρινό με κρασάτη σάλτσα & ρύζι ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Φιλέτο ρέγγας με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι ή Μοσχαράκι γιουβέτσι	Χοιρινό ριγανάτο με πιλάφι. ή Σουτζουκάκια σμυρναίικα με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί - Ελιές Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τζατζίκι Ζελέ	Μελιτζανοσαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Λαχανικών	Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα	Πουρές με μπέικον	Κολοκυθόσουπα βελουτέ	Μινεστρόνε	Σπανακόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Σπαγγέτι με μανιτάρια αλά κρεμ & 1 λουκάνικο ή Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πουρέ	Γεμιστά λαδερά ή Καλαμαράκια με κρασάτη σάλτσα & ρύζι	Ομελέτα με πατάτες, μπέικον & λουκάνικο ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά, λουκάνικο & μπέικον	Κολοκυθοπατάτες (Μπριάμ) ή Μακαρονάδα με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Μακαρόνια ογκραντέν ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με κριθαράκι ή Ψαροκροκέτες με πλιγούρι	Πέννες Καρμπονάρα ή Μελιτζάνες Ιμάμ Μπαϊλντί
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Κρέμα	Τυρί Ρυζόγαλο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							

- 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

15

16

17

18

19

20

21

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
--	--	----------------	--------------	----------------	---------------	------------------	----------------	----------------

Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Ριζότο λαχανικών	Πατατόσουπα	Σαλάτα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Πατάτες γιαχνί
	Κυρίως πιάτο	Γίγαντες ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φακές Τυρί-Ελιές Φρούτο	Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας με πουρέ ή Μακαρόνι κοφτό με κιμά Σαλάτα Φρούτο	Βακαλάος πανέ με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα ή Φιλέτο σαρδέλας με πατάτες Σαλάτα Φρούτο	Χοιρινή τηγανιά με πατάτες & κρασάτη σάλτσα ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Μπριζόλα χοιρινή με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ & σάλτσα αλά κρεμ με μανιτάρια Σαλάτα Γλυκό
	Ειδικό πιάτο*		Σαλάτα Φρούτο					
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σπανακόπιτα	Πουρές με μπέικον	Σούπα του Σεφ	Μανιταρόσουπα	Λαχανικά ανάμικτα	Τυρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο	Μακαρονάδα με λουκάνικα, μπέικον & τυριά ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Σουφλέ λαχανικών με πατάτες, τυριά & μανιτάρια ή Σπανακόρυζο	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Σπετσοφαί με πατάτες	Πέννες Καρμπονάρα ή Γεμιστά λαδερά Τυρί Φρούτο	Λουκάνικα χωριάτικα ψητά με πατάτες ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι Σαλάτα Ζελέ φρούτων	Λαχανικά εποχής Τουρλού ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί Γιαούρτι Φρούτο	Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Κοφτό μακαρονάκι με αλλαντικά & τυριά Τυρί Φρούτο
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Σαλάτα Φρούτο				
	Ειδικό πιάτο*							

- 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								
	22	23	24	25	26	27	28	
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	
Γ	Σούπα του σεφ Κυρίως πιάτο Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πουρές με μπέικον Κοτόπουλο μπιφτέκι	Ριζότο λαχανικών Γίγαντες φούρνου	Πατατόσουπα Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο	Ψαρόσουπα Βακαλάος πανέ με ρύζι & λεμονάτη	Κοτόσουπα Χοιρινό με κρασάτη σάλτσα & ρύζι	Κρεατόσουπα Παστίσιο	

Ε Υ Μ Α	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	με πουρέ & λεμονάτη σάλτσα ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι Σαλάτα Φρούτο	ή Κολοκυθάκια, μελιτζάνες, & πατάτες στο φούρνο Τυρί Φρούτο	ή Παστίσιο Σαλάτα Φρούτο	σάλτσα ή Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι Σαλάτα Φρούτο	ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι Σαλάτα Φρούτο	ή Μοσχάρι κοκκινιστό με πιλάφι Ρωσική σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο Κυρίως πιάτο Συνοδευτικά Ειδικό πιάτο*	Τυρόπιτα Γεμιστά με κιμά ή Μακαρονάδα με κιμά Τυρί Κρέμα σοκολάτα	Μανέστρα με λαχανικά Λουκάνικα Φρανκφούρτης με αρακά ή Ψαροκροκέτες με σκορδαλιά Σαλάτα Ζελέ	Σπανακόπιτα Σουφλέ με πατάτες τυριά και μπέικον ή Ομελέτα σπέσιαλ Τυρί Ρυζόγαλο	Σούπα ζυμαρικών Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί ή Καλαμαράκια κρασάτα με σπανάκι Σαλάτα Φρούτο	Μακαρονόπιτα Μπριάμ (Κολοκυθοπατάτες) & 1 λουκάνικο ή Ριζότο με μανιτάρια & λαχανικά & 1 λουκάνικο Τυρί Γλυκό	Μανιταρόσουπα Λουκάνικα Χωριάτικα με κριθαράκι ή Κοτομπουκιές με λεμονάτη & πουρέ Μελιτζανοσαλάτα Φρούτο	Ζυμαρόπιτα Πέννες Καρμπονάρα ή Σπετσοφαί με πατάτες 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

6^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 29 30

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ	Κυρίως πιάτο	Πίκλες Φακές ή Μπιφτέκια Λαχανικών	Κοτόσουπα Κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα & πιλάφι ή					

Α		με ριζότο	Μακαρόνια με κιμά					
	Ειδικό πιάτο* Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο					
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα λαχανικών	Κριθαράκι με τριμμένο τυρί					
		Μακαρόνια ογκραντέν	Μελιτζάνες ραγού με πατάτες					
	Κυρίως πιάτο	ή	ή					
		Ριζότο με μανιτάρια & λαχανικά 1 λουκάνικο Φρανκφούρτης Σαλάτα	Σπανακόρυζο Τυρί					
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Φρούτο					
	Ειδικό πιάτο*							

- 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