

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

1 - 31 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2025 ΠΡΩΪΝΟ: 7.30-9.30 ΓΕΥΜΑ: 11.30-15.00 ΔΕΙΠΝΟ:18.00-21.00

1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1/10

2/10

3/10

4/10

5/10

				Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο			Πουρές με μπέικον	Σούπα με λαχανικά εποχής	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο			Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Αρακάς ανάμικτος	Μπιφτέκι σχάρας με πιλάφι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με πουρέ & σάλτσα λαχανικών	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Ρέγγα φιλέτο λεμονάτη με πατάτες	Χοιρινό κοκκινιστό με κριθαράκι ή Σουτζουκάκια σχάρας με ριζότο & λεμονάτη σάλτσα	Λαζανάκι με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι
	Ειδικό πιάτο*			Τυρί		Ζελέ φρούτων	Ρωσική σαλάτα	Μελιτζανοσαλάτα
	Συνοδευτικά			Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Ρεβανί
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο			Σούπα ζυμαρικών	Μανιταρόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Σπανακόπιτα	Κους Κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο			Σουφλέ πατάτας με τυριά & αλλαντικά ή Πένες με σάλτσα “Καρμπονάρα”	Σπανακόρυζο λεμονάτο & 1 αυγό ή Αγκινάρες αλά πολίτα με καρότα & πατάτες	Γεμιστά λαδερά ή Παστίτσιο λαχανικών	Λουκάνικα Φρανκφούρτης με πατάτες φούρνου ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ	Καλαμαράκια κρασάτα με ρύζι ή Ψαροκροκέτες με πλιγούρι & λεμονάτη σάλτσα
	Ειδικό πιάτο*			Σαλάτα Φρούτο		Τυρί		
	Συνοδευτικά				Τυρί Φρούτο	Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο

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

2 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		6/10	7/10	8/10	9 /10	10/10	11/10	12/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα Ζυμαρικών	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρές με μπέικον	Φάβα	Κρεατόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φακές	Σουτζουκάκια σφυρνάικα με πιλάφι ή Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ & σάλτσα μουστάρδας	Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες φούρνου ή Ριζότο με θαλασσινά Σαλάτα Φρούτο	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα ή Μπιφτέκι σχάρας με πουρέ με σάλτσα μουστάρδας	Φασόλια φούρνου πλακί ή Αρακάς ανάμικτος Τυρί Φρούτο	Χοιρινό σοφρίτο με πουρέ ή Κοτόπουλο Σνίτσελ με κριθαράκι Ρωσική σαλάτα Ρεβανί	Μουσακάς ή Αρνάκι ψητό με ρύζι Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές	Σαλάτα Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο			
	Συνοδευτικά	Φρούτο						
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Ντοματόσουπα	Ομελέτα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ	Χορτόσουπα	Λαχανόρυζο	Ζυμαρόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν με τυριά & μπέικον ή Σπετσοφάι με πατάτες	Μπριάμ (κολοκυθοπατάτες) ή Μελιτζάνες Ιμάμ μπαϊλντί	Γεμιστά με κιμά ή Κοφτό μακαρονάκι με κιμά	Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια ή Μακαρονάδα φούρνου με σάλτσα ντομάτας & τυρί	Κριθαρότο με καλαμαράκια ή Ψαροκροκέτες με ρύζι & λεμονάτη σάλτσα	Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Κεφτεδάκια κοτόπουλο κοκκινιστά με ρύζι	Λουκάνικα χωριάτικα με κριθαράκι ή Μπιφτέκι σχάρας με λεμονάτη σάλτσα & ριζότο
	Ειδικό πιάτο*	Σαλάτα	Τυρί	Τυρί	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Ζελέ	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο

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

3 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		13/10	14/10	15/10	16/10	17/10	18/10	19/10
Γ Ε Υ Μ Α		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	Πρώτο πιάτο	Πουρές με λαχανικά	Σούπα λαχανικών	Ψαρόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Ριζότο λαχανικών	Κοτόσουπα	Κους κους με μανιτάρια
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες γιαχνί	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Ρέγγα φιλέτο λεμονάτη με πατάτες	Κεφτεδάκια Κοκκινιστά με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Φασολάδα ή Κολοκυθοπατάτες	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο με σάλτσα μεξικέν με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό Ριγανάτο με πιλάφι ή Μπιφτέκι με σάλτσα μουςτάρδας & πλιγούρι
	Ειδικό πιάτο*	Αρακάς ανάμικτος	Σαλάτα	Σαλάτα Φρούτο		Τυρί-Ελιές	Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο			Σαλάτα Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο	Ρυζόγαλο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Μανιταρόσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον	Σπανακόπιτα	Πατατόσουπα	Τυρόπιτα	Σουφλέ λαχανικών	Πουρές με μπέικον
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν & τριμμένο τυρί	Σπανακόρυζο με 1 λουκάνικο	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Σπαγγέτι με θαλασσινά ή Πατάτες Ντοφινουάζ	Πένες φούρνου με σπανάκι & τυρί ή Γεμιστά λαδερά	Λουκάνικο Χωριάτικο πουρέ ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Μοσχαρακι βραστό
		ή Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Αγκινάρες αλά πολίτα με αρακά, πατάτες με 1 λουκάνικο	Σαλάτα Φρούτο		Τυρί	Σαλάτα Ζελέ	Σαλάτα
	Ειδικό πιάτο*							Κομπόστα
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Τυρί Φρούτο			Φρούτο		

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

4 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		20/10	21/10	22/10	23/10	24/10	25/10	26/10
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα του σεφ	Πίκλες	Πατατόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φακές Τυρί	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ριζότο	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Χοιρινό λεμονάτο με σάλτσα ψητού & ρύζι ή Παστίτσιο	Μακαρονάκι κοφτό με θαλασσινά ή Σαρδέλα φιλέτο με πατάτες Σαλάτα Φρούτο	Μπριζόλα φούρνου με σάλτσα μoustάρδας & ρύζι ή Κεφτεδάκια τηγανητά με πατάτες & σάλτσα μoustάρδας Σαλάτα Κρέμα σοκολάτα	Σουτζουκάκια λεμονάτα με πουρέ ή Κοτόπουλο ψητό με κοχυλάκι Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*	Κρέμα βανίλια	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο			
	Συνοδευτικά							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Σούπα Ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Τυρόπιτα	Μανιταρόσουπα	Ντοματόσουπα	Πουρές με μπέικον	Σπανακόπιτα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες Καρμπονάρα ή Σουφλέ πατάτας με λαχανικά & μπέικον	Ομελέτα σπέσιαλ ή Μακαρονάδα φούρνου με Ντομάτα & Τυρί	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Γεμιστά με κιμά	Λεμονάτο Ρεβιθόρυζο με 1λουκάνικο ή Κριθαρότο με αρακά & αγκινάρες κοκκινιστό με 1λουκάνικο Τυρί Ζελέ φρούτων	Μακαρόνια ογκραντέν με τυριά & μπέικον ή Σπετσοφάι με πατάτες Σαλάτα Φρούτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Κεφτεδάκια κοτόπουλο κοκκινιστά με πουρέ Σαλάτα Γιαούρτη	Ψαροκροκέτες με ρύζι & σάλτσα μoustάρδας ή Καλαμαράκια κοκκινιστά με μακαρονάκι κοφτό Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο				

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

5 ^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ		27/10	28/10	29/10	30/10	31/10		
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Κριθαράκι με τριμμένο τυρί	Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα ναπολιτέν	Σούπα του Σεφ	Ψαρόσουπα		
	Κυρίως πιάτο	Φακές ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με λεμονάτη σάλτσα & ρύζι ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	Φασολάκια λαδερά με πατάτες ή Φασολάδα	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	Βακαλάος πανέ με σκορδαλιά ή Ρέγγα φιλέτο λεμονάτη με πατάτες		
	Ειδικό πιάτο*	Κρέμα σοκολάτα	Τυρί	Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο		
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Ρεβανί					
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σπανακόπιτα	Πουρές με λαχανικά	Σούπα του σεφ		
	Κυρίως πιάτο	Γιουβαρλάκια Αυγολέμονο ή Κους κους με κιμά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν ή Πατάτες γιαχνί με λουκάνικα & πιπεριές	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού	Σουφλέ λαχανικών με τυριά & μανιτάρια ή Μακαρονάδα φούρνου με σάλτσα ντομάτας & τυρί		
	Ειδικό πιάτο*		Τυρί	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Κομπόστα	Σαλάτα Φρούτο		
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό					

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