

Πρόγραμμα Σίτισης 1^η Εβδομάδα

I2/Σ168/28-07-202

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τοσί, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
Πρωινό						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ μπέικον ή Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Ψάροσουπα	Κριθαράκι κοκκινιστό ή Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν ή Σούπα του Σεφ	Τουράι με ελιές και ταρταροσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή	Ψάρι φέτα με ρύζι ή	Φακές ή	Κοτόπουλο Μεξικιέν με ρύζι ή	Φασόλια σούπα ή	Χοιρινό πρασσοέλινο ή	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο	Μπιφτέκι ψητό με κριθαράκι λαχανικών	Φασολάκια με πατάτες	Μοσχάρι με σάλτσα και ρύζι	Ογκρατέν ζυμαρικών
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Λαχανόρυζο ή Σούπα του Σεφ	Τυρόπιτα ή Σούπα λαχανικών	Λαχανικά βραστά Κοτόσουπα	Ριζότο θαλασσινών ή Ψαρόσουπα	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Λουκάνικο χωριάτικο με πυλάφι ή	Σουτζουκάκια με ρύζι ή	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μανιταριών ή	Παστίτσιο ογκραντέν με τυριά ή	Ψάρι φέτα με ταμπουλέ ή	Κοτομπουκιές με ριζότο ή	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με κουσκουσάκι ή
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Γιουβαρλάκια	Αρακάς με καρότο και πατάτα	Κοτόπουλο Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου	Σουπιές με σπανάκι	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και βασιλικό	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με μανέστρα
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο

2^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σκορδαλιά ή Ψαρόσουπα	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή Σούπα Λαχανικών	Αρακάς βουτύρου ή Κρεατόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταρामοσαλάτα ή Σούπα Μινεστρόνε	Ριζότο μανιταριών ή Κοτόσουπα	Πένες με κόκκινη σάλτσα ή Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Ψάρι φέτα με πατάτες φούρνου ή Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φασόλια σούπα ή Φακόρυζο	Μακαρόνια με κιμά ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Φακές ή Φασόλια φούρνου γίγαντες	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου ή Κοτόπουλο Σνίτσελ με ριζότο	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή Λουκάνικα χωριάτικα με κουσκουσάκι
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Ομελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πουρέ με μπέικον ή Μινεστρόνε	Σπανακόπιτα ή Ντοματόσουπα	Λαχανορυζό ή Τραχανάς	Πίτσα τυριών ή Χορτόσουπα	Λουκάνικο με πουρέ ή Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πατάτες φούρνου ή Καρμπονάρα	Σουτζουκάκια ψητά με κουσκουσάκι ή Σπετσοφαί με λουκάνικα	Ζυμαρικά με σάλτσα μανιτάρια και κρέμα γάλακτος ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ ή Ογκραντέν με τυριά	Ζυμαρικά με σάλτσα τυριών ή Γεμιστά λαδερά	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Μπριάμ Λαχανικών	Πίτσα σπέσιαλ ή Παστίτσιο
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο

3^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τοάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Κριθαράκι κοκκινιστό ή Σούπα λαχανικών	Λαχανόρυζο ή Ψαρόσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον ή Μίνεστρόνε	Μπριάζι ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταρταμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πουρέ ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Παέγια θαλασσινών	Αρακάς με πατάτες ή Φασολάδα	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Χοιρινό λεμονάτο με κουσκουράκι	Φακές ή Σπανακόρυζο	Σπετσοφαί ή Μοσχάρι γιουβέτσι	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή Σουτζουκάκια με ρύζι
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ	Πουρέ μπέικον ή Σούπα εποχής	Λαχανικά βραστά ή Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Σούπα λαχανικών	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πατάτες ή Κεφτεδάκια φούρνου με σπαγγέτι	Γιουβαρλάκια ή Σουφλέ με μπέικον, πατάτα και τυριά	Παστίτσιο ογκραντέν με λαχανικά ή Πίτσα Μαργαρίτα	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι ή Ομελέτα με γαλοπούλα και τυρί	Κοτόπουλο φτερούγες BBQ με πουρέ ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Πέννες με μπέικον, κρέμα γάλακτος και μανιτάρια ή Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

4^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
Πρωινό						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ με μπέικον ή	Σκορδαλιά ή	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή	Λουκάνικο με πουρέ ή	Κριθαράκι κοκκινιστό ή	Ριζότο λαχανικών ή	Τουρλού ή
Ντοματόσουπα	ψαρόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταρταρούσαλάτα	Μανιταρόσουπα	Σούπα Λαχανικών	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή	Ψάρι με πατάτες φούρνου ή	Φακές ή	Χοιρινό ψητό με σως και κουσκουράκι ή	Λαχανόρουζο ή	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή	Μοσχάρι κοκκινιστό με γιουβέτσι ή
Ζυμαρικά με σάλτσα κρέμα γάλακτος και μανιτάρια	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φάβα Κίτρινη	Σουτζουκάκια με ρύζι	Πένες με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά	Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Μακαρόνια με κιμά
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Αρακάς βουτύρου ή	Σπανακόρουζο ή	Σπανακόπιτα ή	Λαχανόρουζο ή	Ομελέτα με πατάτες ή	Πίτσα τυριών ή	Τυρόπιτα ή
Χορτόσουπα	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Τραχανάς	Σούπα λαχανικών	Σούπα Μινεστρόνε	Σούπα εποχής
Κυρίως Πιάτο						
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Κοτόπουλο Σνίτσελ με ρύζι ή	Σπανακόρουζο ή	Ζυμαρικά με σάλτσα Καρμπονάρα ή	Πρασόρουζο ή	Σουφλέ πατάτας ή	Σουπιές σπανάκι ή
Γιοβαρλάκια	Πέννες Αμαρτιτσάνα	Μπριάζι	Κοτόπουλο ψητό με κριθαρότο λαχανικών	Αρακάς με πατάτες	Μπιφτέκι με πουρέ	Ογκρατέν ζυμαρικών
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο