

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ (4) ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

## 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>Μ Ε Σ Η Μ Ε Ρ Ι Α Ν Ο</b>							
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ</b>	1 Κρεατόσουπα 2 Σούπα οσπρίων (φακές)	1 Σούπα Οσπρίων (φασόλια) 2 Ψαρόσουπα Μπουγιαμπαίτζ Ζωμός ψαριού με τεμάχια ψαριού)	1 Σούπα κρέμα σπαράγγια 2 Σπανακοτυρόπιτα	1 Σούπα Οσπρίων (φακές) 2 Κουνουπίδι ογκρατέν	1 Σπανακόρυζο 2 Σπαγγέτι με βούτυρο, κριμμένο σκληρό τυρί	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Σούπα κρέμα μανιτάρια	1 Σουφλέ με κοτόπουλο 2 Σούπα ανοιξιάτικη Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	1 Μοσχαράκι μπραιζέ ( με σάλτσα τομάτας ) με Πουρέ πατάτας 2 Σουτζουκάκια στο φούρνο με Πουρέ πατάτας 3 Σπαγγέτι αλά μπολονέζ, ή ναπολιτέν (επιλογή) 4 Αρνάκι μπλανκετ 5 Ριζότο μανιταριών 5 Χοιρινό λεμονάτο με μακαρόνια 7 Μπιφτέκι με ρύζι 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Γάβρος τηγανιτός με πατατοσαλάτα 2 Γαλέος Ποσέ (Γαλέος Ποσέ με σάλτσα λαδολέμονο και πατάτες βραστές) 3 Καλαμαράκια κοκκινιστά 4 Σπαγγέτι ναπολιτέν 5 Σουπιές κρασάτες 5 Ριζότο θαλασσινών 7 Σαρδέλα φούρνου με ντομάτα και ρίγανη 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπακαλιάρος στο φούρνο με πουρέ πατάτας 2 Φασόλια στο φούρνο 3 Πιπεριές γεμιστές λαδερές(με ρύζι και τομάτα) 4 Μακαρόνια ογκρατέν 5 Ριζότο κοτόπουλου 5 Αγκινάρες αλά πολίτα 7 Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπριζόλα χοιρινή στη σχάρα με πατάτες 2 Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες 3 Μπιφτέκι στη σχάρα με πουρέ 4 Σπανακόρυζο 5 Σπαγγέτι βουτύρου με μανιτάρια 5 Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι 7 Σουτζουκάκι στη σχάρα με ρύζι 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Κανελόνια αλά Τοσκάνα (με κιμά) 2 Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι κιμά και σάλτσα 3 Σπαγγέτι φούρνου με τυριά 4 Φασόλια γίγαντες στο φούρνο 5 Ομελέτα με πατάτες και μανιτάρια 5 Ριζότο μανιταριών με λάδι τρούφας 7 Αρακάς λαδερός 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σνίτσελ χοιρινό Πατάτες πουρέ 2 Αρνάκι εξοχικό 3 Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι 4 Σπαγγέτι με κιμά ή σάλτσα (επιλογή) 5 Χοιρινό Σουβλάκι με ρύζι 5 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι 7 Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μοσχαράκι Γκούλας (πιπεριές, τομάτα, σέλινο, καρότα) κριθαράκι βουτύρου 2 Σνίτσελ χοιρινό Πουρέ Πατάτας 3 Χοιρινή μπριζόλα με πατάτες φούρνου 4 Φασολάκια 5 Κοτόπουλο κοκκινιστό με πλιγούρι 5 Σπαγγέτι Αματρισιάννα 7 Μπιφτέκι στο φούρνο με κους κους 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
<b>ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ</b>	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα εποχής ωμή iceberg, Πατζαρσοσαλάτα, Σαλάτα εποχής ωμή λάχανο Καρότο	Σαλάτα εποχής ωμή με λάδι – ξύδι, Φακές Σαλάτα, Γαραμοσαλάτα, Σαλάτα Μαρούλι με κρεμμυδάκι και άνηθο	1 Σκορδαλιά 2 Τυρί φέτα Σαλάτα Τρίχρωμη ωμή, Σαλάτα μπρόκολο βραστό με λεμόνι, Ρεβυθοσαλάτα	Σαλάτα εποχής ωμή με λάδι – ξύδι, Σαλάτα με ψητά λαχανικά, Σαλάτα καπριτσιόζα με μακαρονάκι κοφτό και μαγιονέζα	Τυρί φέτα, Σαλάτα με Αγγούρι και Ντομάτα, Σαλάτα Μακεδονική με φασόλια πιπεριά και λαδόξυδο, Τυροσαλάτα με κάπαρη	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα Φασόλια πιάζ με κρεμμύδι και μαϊντανό, Σαλάτα του Καίσαρα Ξανακοσαλάτα χωριάτικη με τυρί, χαλβάς με κομματάκια πορτοκαλιού και σταφίδας	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Τυρί φέτα Σαλάτα Ρόκα Μανιτάρια Οριεντάλ
	Φρούτο, Φρούιτ Ζελέ, Γάλα Φρέσκο, Γλυκό Ταψιού	Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Μους Φράουλα	Φρούτο, Γιαούρτι, Γάλα Φρέσκο, Καρυδόπιτα	Γλυκό ραβανί, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Χαλβάς Ξιμυδαλένιος	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Μους Βανίλια, Μηλόπιτα	Κρέμα καραμελέ, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Κομπόστα Ανανάς	Γλυκό ταψιού, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Πανακότα
<b>EXTRA</b>	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ
<b>Β Ρ Α Δ Ι Ν Ο</b>							
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ</b>	1 Σούπα Βελουτέ ντομάτας 2 Πένες ριγκατόνε με κρέμα γάλακτος	1 Σούπα Βελουτέ μανιτάρια 2 Σούπα μινεστρόνε	1 Σούπα κρέμα σέλινο 2 Κοφτό μακαρονάκι με κόκκινη σάλτσα	1 Κρεμμυδόσουπα με τυρί κριμμένο 2 Τυρόπιτα	1 Κρεατόσουπα (Ζωμός κρέατος με ρύζι) 2 Γιουβαλάκια	1 Σούπα Μινεστρόνε (ζωμός κρέατος με λαχανικά και ζυμαρικά) 2 Ρύζι Φινανσιέρ (αρακά και αλλαντικά σωτέ)	1 Σούπα Παρμαντιέ (Ζωμός με Πατάτες) 2 Σούπα βελουτέ μανιτάρια
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	1 Παστίτσιο 2 Καλτσόνε με πιπεριά, μανιτάρια, ντομάτα, αλλαντικά 3 Γεμιστά λαδερά 4 Φασολάκια 5 Σπαγγέτι καρμπονάρα 5 Σπανακόρυζο 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μουσακάς 2 Αρακάς 3 Σουβλάκι κοτόπουλο με λαχανικά σωτέ 4 Λιγκουίμι με σάλτσα πέστο 5 Χοιρινό με λάχανο 5 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπριζάμι (μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια) 2 Πένες ριγκατόνε με βούτυρο και τυρί κριμμένο 3 Φασολάκια με πατάτες 4 Φακές 5 Ρεβίθια 5 Ομελέτα με μανιτάρια 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Καλαμαράκια κοκκινιστά με πατάτες 2 Παστίτσιο 3 Λαχανόρυζο 4 Σπανακόπιτα 5 Φασόλια μαυρομάτικα 5 Βίδες Ναπολιτέν 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σπετζοφάι (χωριάτικο λουκάνικο, πιπεριές, ντομάτα) 2 Μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα (επιλογή) 3 Λαζάνια με βούτυρο και τυρί τριμμένο 4 Ριζότο κοτόπουλου 5 Κανελόνια με σπανάκι 5 Μουσακάς Λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες 2 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 3 Μπάμιες 4 Χοιρινό Ψητό με πουρέ 5 Λιγκουίμι με σάλτσα πέστο 5 Φάβα με λάδι τρούφας 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μελιτζάνες παπουτσάκια 2 Ριγκατόνι με μανιτάρια 3 Ομελέτα με λουκάνικα Φραγκοφούρτης 4 Ριζότο Λαχανικών 5 Ογκρατέν λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
<b>ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα παντζάρι με καρότο και γιαούρτι, Σαλάτα Καλιφόρνια με καλαμπόκι σέλινο και μαρούλι	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι Πατατοσαλάτα Άσπρη με αυγό και μαϊντανό, Σαλάτα του Σεφ	Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα και κρεμμύδι σέλινο κ.α. ψιλοκομμένα, Σαλάτα ωμή Λάχανο καρότο, Σαλάτα χωριάτικη, Σαλάτα βραστό κουνουπίδι	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Πατζαρσοσαλάτα, Βλίτα Βραστά Σαλάτα Ουγγαρέζα	Σαλάτα βραστή, Σαλάτα φασολάκια βραστά με καλαμπόκι, Σαλάτα Πικάντικη, Σαλάτα Αγγουροντομάτα με Ντρέισινγκ του Σεφ	Μελιτζανοσαλάτα Σαλάτα Νισουάζ Σαλάτα μπρόκολο βραστό Γυροσαλάτα	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι Σαλάτα Κυπριακή Ταμπουλέ με ντρέισινγκ Ρυζοσαλάτα. Σαλάτα Ανάμεικτη με λαχανικά σε κύβους
	Φρούιτ Ζελέ, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Μους Σοκολάτα	Γλυκό ταψιού, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Κρέμα σοκολάτα	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα βανίλια, Φρούιτ Ζελέ Ανανάς	Κρέμα καραμελέ, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Κομπόστα Ροδάκινο	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Φρούιτ Ζελέ Φράουλα, Γλυκάκι πατισερί	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γλυκό Προφιτερόλ, Φρούιτ Ζελέ Κεράσι	Γλυκό ταψιού, Γάλα Φρέσκο, Φρούτο, Γλυκό Γιαννιώτικο
<b>EXTRA</b>	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ	ΟΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΜΕΡΙΔΩΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΞΗΜΕΝΕΣ ΚΑΤΑ 30% ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΩΝ ΤΩΝ ΑΓΟΡΑΝΟΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Σε όλα τα μεσημβρινά και βραδινά γεύματα θα προσφέρεται και η ανάλογη ποσότητα ψωμιού
- Σε όλα τα μεσημβρινά και βραδινά γεύματα θα παρέχεται επιπλέον συμπλήρωμα εφόσον ζητηθεί
- Η επιλογή φρούτου θα γίνεται από δύο φρούτα εποχής
- Η επιλογή της Σαλάτας θα γίνεται ελεύθερη σε ποσότητα και είδος
- Το ειδικό διατροφικό πιάτο θα διατίθεται καθημερινά κατόπιν συνεννόησης και θα αφορά ειδικές διατροφικές ομάδες σύμφωνα με το κεφάλαιο « ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ»