

- 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ							
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	1 Σούπα Οσπρίων (φασόλια) 2 Σούπα κρέμα σέλινο	1 Πατάτες φούρνου 2 Ζυμαρικά με γαρίδες	1 Πίκλες 2 Σούπα Μινεστρόνε	1 Σούπα Οσπρίων (φακές) 2 Κοτόσουπα κρέμα	1 Σούπα βελουτέ μανιτάρια 2 Πατάτες φούρνου με τυρί και ζαμπόν	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Σούπα ανοιξιάτικη (Ζωμός με αρακά, καρότα, φασόλια)	1 Κροκέτες με τυρί κασέρι 2 Σούπα Λαχανικών
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Μπιφτέκι σχάρας με πένες 2 Σουβλάκι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου 3 Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες 4 Μπριάζι 5 Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες 6 Μοσχάρι ψητό με ρύζι 7 Σπαγγέτι Καρμπονάρα 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Βακαλάος στο φούρνο με λαχανικά στον ατμό 2 Γαλέος τηγανιτός με πατάτες 3 Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Σπαγγέτι ναπολιτέν 5 Θράψαλο τηγανητό με ρύζι 6 Ριζότο Θαλασσινών 7 Σαρδέλα Φούρνου με ντομάτα και ρίγανη 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Φασόλια γίγαντες 2 Πιπεριές γεμιστές (λαδερές) 3 Κανελόνια α λα Φλορεντίν (κανελόνια με σπανάκι) 4 Μελιτζάνες ιμαμ μπαϊλντί 5 Ριζότο Λαχανικών 6 Κολοκυθάκια Γεμιστά με Αυγολέμονο 7 Λιγκουίτι με σάλτσα πέστο 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σνίτσελ χοιρινό τηγανιτό με πατάτες πουρέ 2 Μοσχάρι κοκκινιστό με ρύζι 3 Αρνάκι μούτι με μανέστρα 4 Φασολάκια 5 Κοτόπουλο Λεμονάτο στο Φούρνο με πατάτες 6 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κοφτό μακαρονάκι 7 Μπριάζι 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπακαλιάρος φούρνου με Πατάτες βραστές 2 Γιουβαρλάκια με σάλτσα 3 Σπανακόρυζο 4 Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά και ρύζι με σάλτσα 5 Σπαγγέτι Ναπολιτέν 6 Ριζότο Μανιταριών 7 Παπουτσάκια 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Χοιρινό μούτι στο φούρνο, Ριζότο 2 Μπιφτέκι στη σχάρα Πουρέ πατάτας 3 Μοσχάρι με πιλάφι 4 Αρακάς με πατάτες 5 Κοτόπουλο ψητό με κους κους 6 Σπαγγέτι με κιμά 7 Μπάμιες 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μοσχάρι βραστό με πατάτες 2 Κοτόπουλο στο φούρνο με Πατάτες φούρνου 3 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Φασολάκια με πατάτες 5 Χοιρινή Μπριζόλα με ρύζι 6 Λιγκουίτι με τέσσερα τυριά 7 Κεφτεδάκια με πατάτες 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα Λάχανο, Καρότο, Γυροσαλάτα, Αγγουροντομάτα	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα Νισουάζ, Σαλάτα Αντίδια Βραστά, Σαλάτα Ρόκα Μαρούλι	1 Σαλάτα εποχής ωμή 2 Τυρί φέτα Πατζαροσαλάτα με καρύδια, Σαλάτα Λάχανο Καρότο, Ουγγαρέζα	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα του Σεφ, Σαλάτα Πικάντικη, Σαλάτα Φασόλια Πιάζ με κρεμμύδι και Μαϊντανό	1 Σκορδαλιά 2 Τυρί φέτα Μελιτζανοσαλάτα, Σαλάτα Αθηναϊκή με βραστό ψάρι, Σαλάτα Λάχανο Εξωτική με Μαγιονέζα και κόκκινη πιπεριά	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα Λάχανο Καρότο, Φακές Σαλάτα, Σαλάτα Καλιφόρνια με Καλαμπόκι Σέλινο, Κάρδαμο και Μαρούλι	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Πατατοσαλάτα, Γυροσαλάτα, Σαλάτα Λάχανο Καρότο
	Φρούτο, Ρεβανί, Γάλα Φρέσκο, Σοκολατόπιτα	Μους σοκολάτα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Ρυζόγαλο	Φρούτο, Φρούτι Ζελέ Λεμόνι, Γάλα Φρέσκο, Μους Σοκολάτα	Γλυκό ραβανί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γιαούρτι με μέλι καρύδια	Φρούτο, Μους Φράουλα, Γάλα Φρέσκο, Τάρτα Φρουτων	Κρέμα καραμελέ, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Μους Μπανάνα	Γλυκό ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Πανακότα
EXTRA	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
ΒΡΑΔΙΝΟ							
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	1 Κρεατόσουπα 2 Τυρόπιτα	1 Ψαρόσουπα Μπουγιαμπαίζ (Ζωμός ψαριού με τεμάχια ψαριού) 2 Σπανακοτυρόπιτα	1 Σούπα κρέμα τομάτα 2 Πατάτες φούρνου με ρίγανη	1 Σούπα κρέμα μανιτάρια 2 Σπανακοτυρόπιτα	1 Σούπα Μινεστρόνε 2 Λαζάνια βουτύρου με τυρί τριμμένο	1 Κοτόσουπα βελουτέ 2 Χορτόσουπα	1 Σούπα κρέμα σπαράγγια 2 Πένες βουτύρου με τυρί τριμμένο
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Λαχανόρυζο 2 Μακαρόνια ογκρατέν 3 Μουσακάς 4 Ριζότο Μανιταριών 5 Ομελέτα με τυρί και μανιτάρια 6 Σπανακόρυζο 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μακαρόνια καρμπονάρα 2 Πένες βουτύρου με τριμμένο κεφαλοτύρι 3 Πιπεριές γεμιστές (με ρύζι και ντομάτα) 4 Φασολάκια Λαδερά 5 Αυγά Στραπατσάδα 6 Αρακάς Λαδερός 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μουσακάς 2 Πένες σωτέ 3 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Κεφτεδάκια με πουρέ 5 Μπιφτέκι ψητό με πατάτες 6 Σπετζοφάι 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Ριγκατόνι Σωτέ 2 Κανελόνια α λα Τσokάνα με κιμά 3 Παστίτσιο 4 Μανιτάρια Σωτέ με Πατάτες 5 Μιλφέιγ Λαχανικών 6 Ριζότο Κοτόπουλου 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι 2 Μανιτάρια σοτέ με ριζότο Φινανσιέρ 3 Μακαρόνια καρμπονάρα 4 Σουφλέ Ζυμαρικών 5 Αυγά ομελέτα με λουκάνικα 6 Φασολάκια 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μακαρόνια ναπολιτέν 2 Κολοκυθάκια (Γεμιστά με κιμά και ρύζι με σάλτσα) 3 Αυγά ομελέτα με ζαμπόν 4 Σπανακόπιτα 5 Αγκινάρες Λεμονάτες 6 Ριζότο βουτύρου 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Κολοκυθοπατάτες 2 Μελιτζάνες παπουτσάκια 3 Μακαρόνια με κιμά 4 Σπετζοφάι 5 Σπαγγέτι Καρμπονάρα 6 Μουσακάς Λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα τριχρωμή ωμή, Πατζαροσαλάτα με γιαούρτι και καρύδι, Πατατοσαλάτα	Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα, κρεμμύδι σέλινο κ.α. Μυλοκομμένα Σαλάτα Μαρούλι με κρεμμυδάκι και άνηθο, Ντοματοσαλάτα, Γαραμοσαλάτα	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα Κουνουπίδι βραστή Τυροσαλάτα, Σαλάτα Αγγούρι	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα Καρότο, Πατζαροσαλάτα με γιαούρτι, Σαλάτα Καπριτσιόζα με κοφτό μακαρονάκι	Σαλάτα βραστή, Σαλάτα Κωριάτικη, Τυροσαλάτα με κάπαρη, Σαλάτα Βλίτα βραστά	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Πατζαροσαλάτα με καρύδια, Μακεδονική Σαλάτα με φασόλια και πιπεριές, Ρώσικη Σαλάτα	Μελιτζανοσαλάτα, Σαλάτα Μαρούλι με κρεμμυδάκι και άνηθο, Σαλάτα Αντίδια Βραστά, Γαζατζικί
	Γλυκό Ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Σοκολάτα	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γιαούρτι με Μέλι, Κομπόστα Ροδάκινο	Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Χαλβάς Ειμυδαλένιος	Φρούτο, Φρούτι Ζελέ Κεράσι, Γάλα Φρέσκο, Μηλόπιτα	Γλυκό Ραβανί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Βανίλια	Γλυκό ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γλυκάκι Πατισερί	Φρούτο, Κομπόστα Ανανάς, Γάλα Φρέσκο, Ρεβανί
EXTRA	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 μεσημερινά και βραδινά γεύματα θα προσφέρεται και η ανάλογη ποσότητα ψωμιού
- Σε όλα τα μεσημερινά 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»