

### - 3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</b>							
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ</b>	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
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	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
<b>ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ</b>	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, <b>Σαλάτα Λάχανο, Καρότο, Γυροσαλάτα, Αγγουροντομάτα</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Σαλάτα Νισουάζ, Σαλάτα Αντίδια Βραστά, Σαλάτα Ρόκα Μαρούλι</b>	1 Σαλάτα εποχής ωμή 2 Τυρί φέτα <b>Πατζαροσαλάτα με καρύδια, Σαλάτα Λάχανο Καρότο, Ουγγαρέζα</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Σαλάτα του Σεφ, Σαλάτα Πικάντικη, Σαλάτα Φασόλια Πιάζ με κρεμμύδι και Μαϊντανό</b>	1 Σκορδαλιά 2 Τυρί φέτα <b>Μελιτζανοσαλάτα, Σαλάτα Αθηναϊκή με βραστό ψάρι, Σαλάτα Λάχανο Εξωτική με Μαγιονέζα και κόκκινη πιπεριά</b>	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, <b>Σαλάτα Λάχανο Καρότο, Φακές Σαλάτα, Σαλάτα Καλιφόρνια με Καλαμπόκι Σέλινο, Κάρδαμο και Μαρούλι</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Πατατοσαλάτα, Γυροσαλάτα, Σαλάτα Λάχανο Καρότο</b>
	Φρούτο, <b>Ρεβανί, Γάλα Φρέσκο, Σοκολατόπιτα</b>	Μους σοκολάτα, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Ρυζόγαλο</b>	Φρούτο, <b>Φρούτι Ζελέ Λεμόνι, Γάλα Φρέσκο, Μους Σοκολάτα</b>	Γλυκό ραβανί, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γιαούρτι με μέλι καρύδια</b>	Φρούτο, <b>Μους Φράουλα, Γάλα Φρέσκο, Τάρτα Φρουτων</b>	Κρέμα καραμελέ, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Μους Μπανάνα</b>	Γλυκό ταψιού, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Πανακότα</b>
<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>ΒΡΑΔΙΝΟ</b>							
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ</b>	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
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	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 οστέ 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
<b>ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ</b>	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, <b>Σαλάτα τριχρωμή ωμή, Πατζαροσαλάτα με γιαούρτι και καρύδι, Πατατοσαλάτα</b>	Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα, κρεμμύδι σέλινο κ.α. <b>Μυλοκομμένα Σαλάτα Μαρούλι με κρεμμυδάκι και άνηθο, Ντοματοσαλάτα, Γαραμοσαλάτα</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Σαλάτα Κουνουπίδι βραστή Τυροσαλάτα, Σαλάτα Αγγούρι</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Σαλάτα Καρότο, Πατζαροσαλάτα με γιαούρτι, Σαλάτα Καπριτσιόζα με κοφτό μακαρονάκι</b>	Σαλάτα βραστή, <b>Σαλάτα Κωριάτικη, Τυροσαλάτα με κάπαρη, Σαλάτα Βλίτα βραστά</b>	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, <b>Πατζαροσαλάτα με καρύδια, Μακεδονική Σαλάτα με φασόλια και πιπεριές, Ρώσικη Σαλάτα</b>	Μελιτζανοσαλάτα, <b>Σαλάτα Μαρούλι με κρεμμυδάκι και άνηθο, Σαλάτα Αντίδια Βραστά, Γαζατζικί</b>
	Γλυκό Ταψιού, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Σοκολάτα</b>	Φρούτο, <b>Γάλα Φρέσκο, Γιαούρτι με Μέλι, Κομπόστα Ροδάκινο</b>	Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Χαλβάς Ειμυδαλένιος</b>	Φρούτο, <b>Φρούτι Ζελέ Κεράσι, Γάλα Φρέσκο, Μηλόπιτα</b>	Γλυκό Ραβανί, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Βανίλια</b>	Γλυκό ταψιού, <b>Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γλυκάκι Πατισερί</b>	Φρούτο, <b>Κομπόστα Ανανάς, Γάλα Φρέσκο, Ρεβανί</b>
<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 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»