

4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ							
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	1 Αρακάς λαδερός 2 Σούπα βελουτέ μανιτάρια	1 Σούπα Οσπρίων (φασόλια) 2 Σούπα Μινεστρόνε (ζυμός κρέατος με λαχανικά, ζυμαρικά)	1 Πατάτες φούρνου λεμονάτες 2 Μακαρονάκι κοφτό, σάλτσα τομάτα και τυρί τριμμένο	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Κρεατόσουπα (ζυμός κρέατος με πάστα)	1 Σούπα Οσπρίων (φακές) 2 Σπανακόπιτα	1 Ριζότο 2 Σούπα μινεστρόνε	1 Μακαρόνια βουτύρου με σκληρό τυρί τριμμένο 2 Σούπα κρέμα σπαράγγια
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Αρνάκι εξοχικό 2 Μπιφτέκια στη σχάρα Πουρέ πατάτας 3 Μπούτι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου 4 Μπάμιες 5 Χοιρινό Λεμονάτο με Ρύζι 6 Κοκκινιστό Μοσχάρακι με κριθαράκι 7 Φασολάκια 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Λαχανοντολμάδες 2 Πιπεριές γεμιστές 3 Γίγαντες πλακί 4 Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι 5 Τηγασιά κοτόπουλο με γλυκόξινη Σάλτσα 6 Σπαγγέτι Τέσσερα τυριά 7 Ριζότο Κοτόπουλο 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Φασολάκια 2 Σαρδέλα ψητή με πατάτες 3 Γάβρος με πατάτες 4 Γαλέος με πατάτες στο φούρνο 5 Μπακαλιάρος φιλέτο με ρύζι 6 Αρακάς Λαδερός 7 Σπαγγέτι με Σάλτσα Πέστο 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μοσχάρακι ραγού με πατάτες πουρέ 2 Κοτόπουλο κατασρόλας κοκκινιστό με πατάτες 3 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Μπριάμ 5 Χοιρινό κοκκινιστό με ρύζι 6 Μπιφτέκι στη σχάρα με ρύζι 7 Σπαγγέτι με διάφορα λαχανικά 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σουπιές με σπανάκι 2 Κολοκυθάκια γεμιστά με ρύζι κιμά και σάλτσα 3 Πιπεριές γεμιστές λαδερές (με ρύζι και τομάτα) 4 Φασόλια φούρνου 5 Σπαγγέτι Ναπολιτέν 6 Θράψαλο κοκκινιστό με ρύζι 7 Ρεβίθια 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Κοτόπουλο μπούτι με ρύζι 2 Σνίτσελ χοιρινό με πατάτες πουρέ 3 Μοσχάρακι βραστό σούπα 4 Αρακάς με πατάτες 5 Χοιρινό κοκκινιστό με κριθαράκι 6 Κεφτεδάκια με ρύζι 7 Χοιρινά φιλετάκια 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπριζόλες χοιρινές στη σχάρα και ρύζι 2 Σουτζουκάκια στο φούρνο με ρύζι 3 Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες 4 Μπάμιες 5 Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι 6 Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες 7 Κοτόπουλο τηγασιά με γλυκόξινη σάλτσα, ρύζι 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα του Καίσαρα, Ρώσικη Σαλάτα, Αγγουροντομάτα Φρούτο, Κανταϊφι, Γάλα Φρέσκο, Φρούτι Ζελέ Βυσινο	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα του Σεφ, Σαλάτα ανάμεικτη με λαχανικά σε κύβους, Τζατζίκι Μους σοκολάτα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Ρυζόγαλο	1 Σαλάτα εποχής ωμή 2 Τυρί φέτα Επανακοσαλάτα Κωριάτικη, Πατζαροσαλάτα, Σαλάτα Κόκκινο Λάχανο Φρούτο, Φρούτι Ζελέ Ανανάς, Γάλα Φρέσκο, Ξοκολατόπιτα	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι Σαλάτα χωριάτικη, Σαλάτα μπρόκολο βραστό, Σαλάτα Ουγγαρέζα με πατάτες Γλυκό ραβανί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Ξοκολάτα	1. Τυρί φέτα 2. Σαλάτα εποχής βραστή Σαλάτα Καρότο – Λάχανο, Πατατοσαλάτα Άσπρη με αυγό και μαϊντανό, Ταρταροσαλάτα. Φρούτο, Μους Βανίλια, Γάλα Φρέσκο, Σαραγλί	Τυρί φέτα, Σαλάτα Χωριάτικη, Σαλάτα Μακεδονική με βραστά φασόλια και πιπεριά, Σαλάτα Ρόκα Επανάκι Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Ταχινόπιτα	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα βραστό καρτό, Σαλάτα Λαχανο Κόκκινο Τζατζίκι 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 Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο 2 Πατάτες ογκρατέν	1 Χορτόσουπα 2 Πένες ριγκατόνε με βούτυρο και τριμμένο τυρί	1 Σούπα βελουτέ μανιτάρια 2 Αρακάς λαδερός	1 Σούπα Μινεστρόνε (ζυμός κρέατος με λαχανικά και ζυμαρικά) 2 Χορτόσουπα	1 Κρεμμυδόσουπα με τυρί τριμμένο 2 Τυρόπιτα	1 Σούπα κρέμα παρμαντιέ (πατάτα) 2 Κρεατόσουπα	1 Κοτόσουπα με ζυμαρικά 2 Μανιτάρια οστέ με ριζότο Φινανσιέρ
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Τσιπούρα ή λαυράκι με λαχανικά σωτέ 2 Σουφλέ τυρί 3 Σπαγγέτι ναπολιτέν 4 Παραδοσιακή Ξτραπατσάδα 5 Ριζότο Θαλασσινών 6 Φακές Σούπα 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μουσακάς 2 Γιουβαλάκια με σάλτσα 3 Πένες οστέ με μανιτάρια 4 Σπαγγέτι με κιμά 5 Μπιφτέκι 6 Μπριάμ 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Ομελέτα με πατάτες και μπέικον 2 Λαχανόρυζο 3 Σπετζοφάι (χωριάτικο λουκάνικο πιπεριές, τομάτα) 4 Κανελόνια με Σπανάκι 5 Αγκινάρες Λεμονάτες 6 Ριζότο Μανιταριών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μακαρόνια ογκρατέν 2 Σπανακόρυζο 3 Σουφλέ με τυριά 4 Μιλφέγι Λαχανικών 5 Γεμιστά με ρύζι 6 Ριζότο Λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μελιτζάνες παπουτσάκι 2 Λαζάνια με βούτυρο και σκληρό τυρί τριμμένο 3 Ομελέτα με λουκάνικα Φραγκφούρτης 4 Λιγκουίνι Αματρισιάνια 5 Ριζότο Θαλασσινών 6 Σουφλέ Ζυμαρικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μανιτάρια σωτέ με ρύζι 2 Κανελόνια α λα Τοσκάνια (με κιμά) 3 Σπαγγέτι Καρμπονάρα 4 Κεφτεδάκια Κοκκινιστά με ρύζι 5 Ριζότο Βουτύρου 6 Σπαγγέτι με κιμά 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μακαρόνια Καρμπονάρα 2 Σουφλέ με τυριά και μπέικον 3 Σπαγγέτι ναπολιτέν 4 Σπανακόπιτα 5 Σπετζοφάι 6 Ομελέτα με πατάτες 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Πατατοσαλάτα με κρεμμύδι και Μαϊντανό, Σαλάτα Κηπουρού Σαλάτα τριχρωμή ωμή Γλυκό Ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Βανίλια	Σαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Σαλάτα Καπριτσιόζα με Μακαρονάκι κοφτό και Μαγιονέζα, Τυροσαλάτα Φρούτο, Γιαούρτι με μέλι, Γάλα Φρέσκο, Γαλακτομούρεκο	Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα και κρεμμύδι θέλινο κ.α. ψιλοκομμένα Ρώσικη Σαλάτα, Σαλάτα Κουνουπίδι Βραστό, Σαλάτα Αγγούρι Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Καρυδόπιτα	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα Νισουάζ, Πατζαροσαλάτα, Ντοματοσαλάτα Φρούτο, Φρούτι Ζελέ φράουλα, Γάλα Φρέσκο Μπακλαβάς	Σαλάτα βραστή, Σαλάτα Καλιφόρνια με καλαμποκι, σελινό, κάρδαμο και μαρούλι, Σαλάτα ντομάτα, Σαλάτα Αντιδια Βραστά Φρούτο, Μους Μπανάνα, Γάλα Φρέσκο, Χαλβάς Ξιμυδαλένιος	Σαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Σαλάτα Waldorf με σέλερι και πράσινο μήλο, Σαλάτα Κούμους Κυπριακή με Ρεβίθια, Σαλάτα Ρεπάνι τριμμένο Άσπρο με λεμόνι Φρούτο, Μους Μπανάνα, Γάλα Φρέσκο, Τάρτα Φρούτου	Μελιτζανοσαλάτα, Σαλάτα βλίτα Βραστά, Σαλάτα του Σέφ, Σαλάτα φασόλια βραστά με καλαμπόκι Κρέμα καραμελέ, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Φρούτι Ζελέ Λεμόνι
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 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»