

- 2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ							
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	1 Σούπα οσπρίων (φακές) 2 Σούπα Μνινεστρόνε (ζωμός κρέατος με λαχανικά, ζυμαρικά)	1 Ζυμαρικά με γαρίδες 2 Τυρόπιτα	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Ριζότο	1 Σούπα Οσπρίων (φασόλια) 2 Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ντομάτα, σκληρό ευρί	1 Σούπα Οσπρίων (ρεβίθια) 2 Τυρόπιτα	1 Σούπα Οσπρίων (φακές) 2 Κουνουπίδι ογκρατέν	1 Σούπα του Σεφ 2 Κρεατόσουπα (Ζωμός κρέατος με πάστα)
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Μοσχάρaki γιουβέτσι με ζυμαρικά 2 Μπιφτέκια στη σχάρα 3 Τουρέ πατάτας 4 Σουβλάκι Χοιρινό με πατάτες φούρνου 5 Σπαγγέτι με κιμά ή σάλτσα (επιλογή) 6 Κοτόπουλο με πλιγούρι 7 Αρνάκι στο φούρνο με πατάτες 8 Λαχανόρουζο 9 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Φιλέτο Γλώσσας λαχανικά στον ατμό 2 Μπακαλιάρο στο φούρνο με πουρέ 3 Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Φασολάκια 5 Σουπιές Με σπανάκι 6 Σπαγγέτι καρμπονάρα 7 Φασόλια Φούρνου 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μελιτζάνες ιμιμαμ ιπαϊλντί 2 Μακαρόνια ογκρατέν 3 Μπριάμ (μελιτζάνες τυπεριές κολοκύθια) 4 Αρακάς λαδερός με πατάτες 5 Μπάμιες 6 Κολοκυθάκια γεμιστά με αυγολέμονο 7 Σπανακόρυζο 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μπριζόλα χοιρινή στη σχάρα Πατάτες πουρέ 2 Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου 3 Μπάμιες 4 Σουτζουκάκια σμυρναίικα με ρύζι 5 Μοσχάρι μπραιζέ με ρύζι 6 Μπιφτέκι με πατάτες 7 Ριζότο κοτόπουλου 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Φασολάκια με πατάτες 2 Κανελόνια α λα κρεμ 3 Φασόλια κοκκινιστά φούρνου 4 Παστίσιο 5 Αρακάς Λαδερός 6 Σπαγγέτι με κιμά 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σουβλάκι Χοιρινό με ριζότο 2 Κοτόπουλο στο φούρνο. Λαχανικά σωτέ 3 Γίγαντες Φούρνου 4 Μπιφτέκια σχάρας με πατάτες 5 Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 6 Χοιρινό λεμονάτο με πλιγούρι 7 Μοσχάρaki εξοχικό 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Μοσχάρaki ραγού Πατάτες πουρέ 2 Αρνάκι στο φούρνο λεμονάτο. Πατάτες φούρνου 3 Φακές 4 Σουτζουκάκι κοκκινιστό με ρύζι 5 Φασολάδα 6 Μπιφτέκι με πατάτες 7 Χοιρινή Μπριζόλα με ρυζι 8 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Εαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Εαλάτα Κουνουπίδι Βραστό Εαλάτα Λάχανο Καρότο Ρώσικη Σαλάτα	Εαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Εαλάτα με Κρητικό Ντάκο Εαλάτα Ουγγαρέζα με πατάτες, Σαλάτα Πικάντικη	1 Σαλάτα εποχής ωμή 2 Τυρί φέτα 3 Πατζαρσοαλάτα, 4 Πατατοσαλάτα κόκκινη με πιπεριά, Σαλάτα Αγγούρι	Εαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι Εαλάτα με Βραστά Φασολάκια, Σαλάτα Κηπουρού, Σαλάτα Βλίτα Βραστά	1 Σαλάτα εποχής ωμή 2 Τυρί Φέτα 3 Τζατζικι, 4 Αγγουροντομάτα, 5 Γαραμοσαλάτα	Τυρί φέτα, Εαλάτα του Καίσαρα Εαλάτα Ουγγαρέζα με Πατάτες, Ρυζοσαλάτα	Εαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Τζατζικι, Σαλάτα Τρίχρωμη βραστή, Αγγουροντομάτα
EXTRA	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Φρούτι Ζελέ Φράουλα Σοκολατόπιτα	Μους σοκολάτα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κομπόστα Ροδάκινο	Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κομπόστα Ανανάς, Μους Σοκολάτα	Γλυκό ραβανί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Καραμελέ	Φρούτο, Γιαούρτι, Γάλα Φρέσκο, Καρυδόπιτα	Γλυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Γλυκάκι πατισερί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο	Γλυκό ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο Γλυκό Προφιτερόλ
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 (ζωμός κρέατος με ρύζι) 2 Σπανακόρυζο	1 Σούπα κρέμα μανιτάρια 2 Σούπα του Σεφ	1 Σούπα κρέμα σπαράγγια 2 Πατάτες φούρνου	1 Αρακάς λαδερός 2 Σούπα βελουτέ μανιτάρια	1 Χορτόσουπα 2 Σπανακόπιτα	1 Κοτόσουπα βελουτέ 2 Τυρόπιτα	1 Σούπα κρέμα σπαράγγια 2 Κοφτό μακαρονάκι κοκκινιστό
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1 Κανελόνια αλά Τοσκάνα (με κιμά) 2 Παστίσιο 3 Μπριάμ 4 Σπαγγέτι με κιμά 5 Μελιτζάνες Παπουτσάκια 6 Ριζότο Λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Λαχανοντολμάδες 2 Πένες βουτύρου με Τυρί σκληρό τριμμένο 3 Γεμιστά με κιμά και ρύζι 4 Ομελέτα με ζαμπόν 5 Ογκρατέν Λαχανικών 6 Κανελόνια με σπανάκι 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Τσιπούρα ή λαυράκι με λαχανικά σωτέ 2 Χωριάτικα Λουκάνικα κοκκινιστά με πατάτες 3 Φασολάκια 4 Θράψαλο τηγανητό με ρύζι 5 Κεφτεδάκια με σάλτσα και πατάτες 6 Φασόλια χάντρες 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Αρνάκι στο φούρνο με πατάτες 2 Κανελόνια με σπανάκι 3 Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι 4 Τηγανιά χοιρινή με πιπεριές και καρότα 5 Κοτόπουλο Σουβλάκι με κouskoucs 6 Σπαγγέτι Αματρισιάννα 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Γιουβαλάκια με σάλτσα 2 Σπανακόρυζο 3 Μακαρόνια ογκρατέν 4 Παπουτσάκια 5 Ριζότο Μανιταριών 6 Φασόλια Γίγαντες 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Ομελέτα με τυρί και ζαμπόν 2 Σπαγγέτι ναπολιτέν 3 Παστίσιο 4 Λουκάνικα Χωριάτικα Με πατάτες 5 Ριζότο Μανιταριών 6 Μουσακάς Λαχανικών 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών	1 Σπαγγέτι με κιμά ή σάλτσα (επιλογή) 2 Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι 3 Μπούτι κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι 4 Σουπιά Κρασάτη 5 Κεφτεδάκια Κοκκινιστά με κοφτό μακαρόνι 6 Τηγανιά κοτόπουλο με γλυκοξίνη σάλτσα και βίδες 7 Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών
ΣΥΝΟ-ΔΕΥΤΙΚΑ	Εαλάτα εποχής βραστή με σάλτσα Λάδι – Λεμόνι, Εαλάτα Αγγούρι Ντομάτα Εαλάτα βραστό καρότο Εαλάτα Ρόκα	Εαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Ρώσικη Εαλάτα, Σαλάτα Μπρόκολο Βραστο, Σαλάτα Ντομάτα	Πατατοσαλάτα με μαγιονέζα και κρεμμύδι σέλινο κ.α. ψιλοκομμένα, Εαλάτα Λάχανο Καρότο, Ρεβυθοσαλάτα, Τυροσαλάτα	Εαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Εαλάτα Μπρόκολο Βραστό, Σαλάτα του Σεφ, Εαλάτα με ψητά Λαχανικά	Εαλάτα βραστή Ρωσική σαλάτα, Εαλάτα Καλιφόρνια, Εαλάτα Κουνουπίδι Βραστό	Εαλάτα εποχής ωμή Με λάδι – ξύδι, Χωριάτικη Εαλάτα, Σπανακοσαλάτα με τυρί Κρέμα, Σαλάτα Μελιτζανοσαλάτα Αγιορείτικη	Μελιτζανοσαλάτα, Εαλάτα Μεξικάνικη, Εαλάτα τρίχρωμη ωμή, Μπρόκολο Βραστό
EXTRA	Λυκό Ταψιού, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Μους Λεμόνι	Φρούτο, Φρούτι Ζελέ Λεμόνι, Γάλα Φρέσκο, Μηλόπιτα	Λυκό κρέμα βανίλια, κανέλα, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Χαλβάς Ξιμαγαλένιος	Φρούτο, Μους Βανίλια, Γάλα Φρέσκο, Κομπόστα Βερίκοκο	Λυκό Ραβανί, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Κρέμα Βύσσινο	Φρούτο, Γλυκό, Γάλα Φρέσκο, Ρυζόγαλο	Κρέμα καραμελέ, Φρούτο, Γάλα Φρέσκο, Γιαούρτι με μέλι
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»