

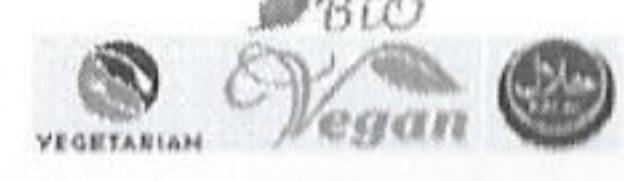
# **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ (4) ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ**

## **1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

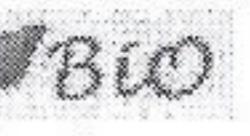
	<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	<b>ΤΡΙΤΗ</b>	<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	<b>ΠΕΜΠΤΗ</b>	<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	<b>ΣΑΒΒΑΤΟ</b>	<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>
<b>ΠΡΩΙΝΟ</b>	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φρούτο Εποχής Κριτσίνια Γιαούρτι ή Κρέμα Βανίλιας ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Ψωμί ή Φρυγανιές Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Μέλι Αβγό Βραστό Κέικ Πορτοκάλι Κομπόστα Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φυσικός Χυμός Φρούτων Δημητριακά σε νιφάδες Γιαούρτι ή Ρυζόγαλο ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Ψωμί ή Φρυγανιές Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Μαρμελάδα Αβγό Ποσέ Κέικ Σοκολάτα Κομπόστα Φρούτων Ζελέ Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φρούτοσαλάτα Κουλούρι Θεσσαλονίκης Γιαούρτι ή Κρέμα Βανίλιας ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Σάντουιτς με ντομάτα κατίκι γαλοπούλα και μαρούλι Αβγό βραστό Κέικ Βανίλιας Κομπόστα Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φρούτο Εποχής Κουλούρι Θεσσαλονίκης Γιαούρτι ή Κρέμα Καραμελέ ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Σάντουιτς με πιπεριές μανιτάρια Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Πραλίνα Αβγέλετα με κεφαλοτύρι και αγγούρι ντομάτα και τυρί φέτα ζαμπόν Ομελέτα με πιπεριές και μανιτάρια Μπισκότα Βανίλιας Κέικ λεμόνι Κομπόστα Φρούτων Κομπόστα Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φυσικός Χυμός Φρούτων Δημητριακά σε νιφάδες Γιαούρτι ή Κρέμα Καραμελέ ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Σάντουιτς με πιπεριές μανιτάρια Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Ελιές κασέρι ζαμπόν και μαρούλι Αβγό βραστό Κέικ Βανίλιας Μπισκότα Βανίλιας Κέικ λεμόνι Κομπόστα Φρούτων Κομπόστα Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φυσικός Χυμός Φρούτων Δημητριακά σε νιφάδες Γιαούρτι ή Κρέμα Σοκολάτας ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Σάντουιτς με πιπεριές μανιτάρια Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Ταχίνι Αβγό Ποσέ Κέικ Καρότου Μπισκότα Φρούτων Ζελέ Φρούτων	Καφές ή Τσάι ή Χαμομήλι Γάλα (Ζεστό ή Κρύο) Φυσικός Χυμός Φρούτων Δημητριακά σε νιφάδες Γιαούρτι ή Κρέμα Σοκολάτας ή Επιδόρπιο γιαουρτιού Σάντουιτς με πιπεριές μανιτάρια Βούτυρο ή Μαργαρίνη με Ταχίνι Αβγό Ποσέ Κέικ Καρότου Μπισκότα Φρούτων Ζελέ Φρούτων

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

## ΒΡΑΔΙΝΟ

ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	1.Σούπα Βελουτέ ντομάτας	1.Σούπα Βελουτέ μανιτάρια	1.Σούπα κρέμα σέλινο	1.Ομελέτα με μανιτάρια	1.Ψαρόσουπα (Ζωμός ψαριού με πατάτες και καρότα)	1.Σούπα Μινεστρόνε (ζωμός λαχανικών με ζυμαρικά)	1.Σούπα Παρμαντίε (Ζωμός με Πατάτες)
ΚΥΡΙΟΣ ΠΙΑΤΟ	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Γεμιστά λαδερά με ρύζι και ντομάτα 3.Πρασόρυζο  4.Ριγκατόνε με κρέμα γάλακτος και ζαμπόν	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Κοτόπουλο με λαχανικά σωτέ 3.Αρακάς λαδερός με πατάτες, καρότο κρεμμύδι και ντομάτα  4.Βίδες Ναπολιτέν	1.Ειδικό μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών) 2.Ρεβίθια φούρνου 3.Φασολάκια λαδερά με πατάτες & ντομάτα  4.Ριζότο Φιναστέρ (με αρακά και αλλαντικά σωτέ)	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Φασόλια μαυρομάτικα 3.Μπριάμ (μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθια)  4.Σπαγγέτι με Κεφτεδάκια κοκκινιστά	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Μουσακάς Λαχανικών 3.Μπάμιες  4.Σπαγγέτι με σάλτσα Ντομάτας και Βασιλικού	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι 3.Πράσα με σάλτσα λεμονιού (χωρίς αυγό)  4.Λιγκουίνι με σάλτσα πέστο	1.Ειδικό Μενού Ειδικών Διατροφικών αναγκών 2.Ριζότο Λαχανικών 3.Τουρλού (Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα κρεμμύδι)  4.Πέννες ριγκατόνε με βιούτυρο και τυρί τριμμένο
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ	1.Σαλάτα Εποχής βραστή (Σπανάκι με Λάδι και Λεμόνι) 2.Σαλάτα εποχής ωμή (Καλιφόρνια με καλαμπόκι σέλινο, πιπεριά και μαρούλι)	1.Σαλάτα Εποχής βραστή (Μπρόκολο με Λάδι και Λεμόνι) 2.Σαλάτα εποχής ωμή [Λάχανο Καρότο με Λάδι και Λεμόνι]	1.Σαλάτα εποχής βραστή (Κουνουπίδι με Λάδι και Λεμόνι) 2.Σαλάτα ωμή [Λάχανο Καρότο με Λάδι και Λεμόνι]	1.Σαλάτα εποχής βραστή (Χόρτα Βλίτα με Λάδι και Λεμόνι) 2.Σαλάτα εποχής ωμή (Ντομάτα αγγούρι), 3.Φρούτι Ζελέ(διάφορες γεύσεις φρούτων)	1.Σαλάτα Εποχής βραστή (Φασολάκια βραστά με καλαμπόκι και πιπεριές με Λάδι και ήδη Μπαλαπάμικο) 2.Σαλάτα εποχής ωμή (Αγγουροντομάτα Σερφ με Ντρέσιγκ Σωσ cocktail)	1.Σαλάτα Εποχής βραστή (Μπρόκολο με Λάδι και Λεμόνι) 2.Σαλάτα εποχής ωμή (Λάχανο Καρότο με Λάδι και Λεμόνι) 3.Σαλάτα εποχής ωμή (Μαρούλι με Ανδρεικό λιχανικά σε κύβους)	1.Σαλάτα εποχής βραστή (Κουνουπίδι Καρότο με λάδι και λεμόνι) 2.Σαλάτα εποχής ωμή (Λάχανο Καρότο με Λάδι και Λεμόνι) 3.Σαλάτα εποχής ωμή (Μαρούλι με Ανδρεικό λιχανικά σε κύβους)
EXTRA	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις	Οι Ποσότητες Των Παραπάνω Μερίδων Θα Είναι Αυξημένες Κατά 30% Επιπλέον Των Προβλεπόμενων Από τις Αγορανομικές Διατάξεις

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

- Οι ενδείξεις  υποδεικνύουν ότι το πιάτο είναι κατάλληλη επιλογή για Vegetarians & Vegans, και η ένδειξη  υποδεικνύει ότι το πιάτο είναι κατάλληλη επιλογή για και Μουσουλμάνους. Η ένδειξη  υποδεικνύει ότι το πιάτο έχει μαγειρευτεί με βιολογικά υλικά
- Το ειδικό διατροφικό πιάτο θα διατίθεται καθημερινά κατόπιν συνεννόησης και θα αφορά ειδικές διατροφικές ομάδες σύμφωνα με το κεφάλαιο «ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ»
- Σε όλα τα μεσημβρινά και βραδινά γεύματα θα παρέχεται επιπλέον συμπλήρωμα εφόσον ζητηθεί
- Σε όλα τα μεσημβρινά και βραδινά γεύματα θα γίνεται από δύο φρούτα εποχής
- Η επιλογή φρούτου θα γίνεται από δύο φρούτα εποχής
- Η επιλογή της Σαλάτας θα γίνεται ελεύθερη σε ποσότητα και είδος