

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 02/10/2023 ΕΩΣ 08/10/2023

¹⁰	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 02 – 08/10/2023	Δευτέρα 02/10/2023	Τρίτη 03/10/2023	Τετάρτη 04/10/2023	Πέμπτη 05/10/2023	Παρασκευή 06/10/2023	Σάββατο 07/10/2023	Κυριακή 08/10/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα	Φάβα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Ριγκατόνι με σάλτσα τυριών ή Πένες με σάλτσα Αματρισιάνα	Παστίτσιο ή Κοτόπουλο ψητό με πατάτες	Φασόλια φούρνου πλακί ή Φακές	Σπαγγέτι με κιμά ή Μπιφτέκι με πατάτες	Κριθαρότο με γαρίδες και καλαμάρι ή Ψάρι φούρνου λαδολέμονο με ριζότο	Αρνάκι γιουβέτσι ή Σοφρίτο με πουρέ	Χοιρινό λεμονάτο ή Κοτόπουλο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ελιές - πίκλες Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες	Κριθαρότο μανιταριών ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπριάμ ή Αρακάς καρότο λαδερός	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Βίδες με σάλτσα Αραμπιάτα	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πατάτες	Ψάρι πανέ με πατατοσαλάτα ή Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα Καραμελέ	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 09/10/2023 ΕΩΣ 15/10/2023

2 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 09 – 15/10/2023	Δευτέρα 09/10/2023	Τρίτη 10/10/2023	Τετάρτη 11/10/2023	Πέμπτη 12/10/2023	Παρασκευή 13/10/2023	Σάββατο 14/10/2023	Κυριακή 15/10/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Λαχανικά ανάμικτα	Μανιταρόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Ντοματόσουπα
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Σπαγγέτι Καρμπονάρα ή Πέννες στον φούρνο με τυριά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες ή Χοιρινό με πιπεριές Και πιλάφι	Σαρδέλα ψητή με Πατάτες φούρνου ή Κριθαρότο μανιταριών	Μοσχαράκι κοκκινιστό με σπαγγέτι ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Ρυζόγαλο Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ταραμοσαλάτα, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Μπιφτέκι με πουρέ και σάλτσα μανιταριών ή Ομελέτα με λαχανικά και τυριά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Σουφλέ λαχανικών	Σουπιά με σπανάκι ή Λαζανάκι με σάλτσα αλά κρέμ μανιτάρια	Σπανακόρυζο ή Μπριάμ	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια με κιμά	Λουκάνικο με πατάτες ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Σπετσοφαί
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Ζελέ, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Γλυκό Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Κρέμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 23/10/2023 ΕΩΣ 29/10/2023

4 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23 – 29/10/2023	Δευτέρα 23/10/2023	Τρίτη 24/10/2023	Τετάρτη 25/10/2023	Πέμπτη 26/10/2023	Παρασκευή 27/10/2023	Σάββατο 28/10/2023	Κυριακή 29/10/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο Πιάτο	Κολοκυθοπατάτες	Σούπα του Σέφ	Ντοματόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κρεατόσουπα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Βίδες με σάλτσα Μεσογείου ή Φιογκάκια με σάλτσα Αματρισιάνα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Παστίτσιο μανιταριών ή Βακαλάος σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο με πιλάφι	Ρεβίθια σούπα ή Φακές	Μοσχάρaki λεμονάτο με πιλάφι ή Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες	Χοιρινό Κρητικό με πιλάφι ή Γαλοπούλα με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ταραμοσαλάτα - Ελιές	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ρώσικη
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Λαχανοντολμάδες ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και αλλαντικά	Αρακάς με καρότο ή Φασολάκια με πατάτες	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Πατάτες ογκρατέν	Καλαμαράκια γιαχνί με πιλάφι ή Λαζανάκια με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Λουκάνικο με πατάτες
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 30/10/2023 ΕΩΣ 05/11/2023

¹⁰	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 30/10-05/11/23	Δευτέρα 30/10/2023	Τρίτη 31/10/2023	Τετάρτη 01/11/2023	Πέμπτη 02/11/2023	Παρασκευή 03/11/2023	Σάββατο 04/11/2023	Κυριακή 05/11/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα	Φάβα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Ριγκατόνι με σάλτσα τυριών ή Πένες με σάλτσα Αματρισιάνα	Παστίτσιο ή Κοτόπουλο ψητό με πατάτες	Φασόλια φούρνου πλακί ή Φακές	Σπαγγέτι με κιμά ή Μπιφτέκι με πατάτες	Κριθαρότο με γαρίδες και καλαμάρι ή Ψάρι φούρνου λαδολέμονο με ριζότο	Αρνάκι γιουβέτσι ή Σοφρίτο με πουρέ	Χοιρινό λεμονάτο ή Κοτόπουλο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ελιές - πίκλες Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες	Κριθαρότο μανιταριών ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπριάμ ή Αρακάς καρότο λαδερός	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Βίδες με σάλτσα Αραμπιάτα	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πατάτες	Ψάρι πανέ με πατατοσαλάτα ή Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα Καραμελέ	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 06/11/2023 ΕΩΣ 12/11/2023

2 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 06 – 12/11/2023	Δευτέρα 06/11/2023	Τρίτη 07/11/2023	Τετάρτη 08/11/2023	Πέμπτη 09/11/2023	Παρασκευή 10/11/2023	Σάββατο 11/11/2023	Κυριακή 12/11/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Λαχανικά ανάμικτα	Μανιταρόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Ντοματόσουπα
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Σπαγγέτι Καρμπονάρα ή Πέννες στον φούρνο με τυριά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες ή Χοιρινό με πιπεριές Και πιλάφι	Σαρδέλα ψητή με Πατάτες φούρνου ή Κριθαρότο μανιταριών	Μοσχαράκι κοκκινιστό με σπαγγέτι ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Ρυζόγαλο Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ταραμοσαλάτα, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Μπιφτέκι με πουρέ και σάλτσα μανιταριών ή Ομελέτα με λαχανικά και τυριά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Σουφλέ λαχανικών	Σουπιά με σπανάκι ή Λαζανάκι με σάλτσα αλά κρέμ μανιτάρια	Σπανακόρυζο ή Μπριάμ	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια με κιμά	Λουκάνικο με πατάτες ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Σπετσοφάι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Ζελέ, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Γλυκό Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Κρέμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 13/11/2023 ΕΩΣ 19/11/2023

3 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13 – 19/11/2023	Δευτέρα 13/11/2023	Τρίτη 14/11/2023	Τετάρτη 15/11/2023	Πέμπτη 16/11/2023	Παρασκευή 17/11/2023	Σάββατο 18/11/2023	Κυριακή 19/11/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Λαχανόριζο	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Σούπα του Σέφ	Κρεατόσουπα
	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Βίδες με σάλτσα Μεξικέν ή Σπαγγέτι Καρμπονάρα	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Πατάτες ογκρατέν με τυριά και μπέικον	Ριζότο θαλασσινίων ή Ψάρι φιλέτο αλά Σπετσιώτα με πατάτες	Μπιφτέκι κοτόπουλο με γιουβέτσι ή Χοιρινό ριγανάτο και πιλάφι	Γίγαντες με χόρτα ή Φακές	Χοιρινό ψητό με πουρέ ή Σουτζουκάκια με πιλάφι	Μοσχάρι γιουβέτσι ή Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες
	Ειδικό Πιάτο *							
Γ Ε Υ Μ Α	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Ταραμοσαλάτα-ελιές Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κομπόστα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ρυζόγαλο
	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κοτόπουλο με κριθαράκι ή Μπιφτέκι με πατάτες	Ομελέτα με πατάτες πιπεριές, αλλαντικά και τυριά ή Ριγκατόνι με σάλτσα τυριών	Σπαγγέτι με σάλτσα Μεσογείου ή Αγγινάρες με αρακά καρότο και πατάτα	Μπάμιες ή Φασολάκια με πατάτες	Κεφτεδάκια δυόσμου με πουρέ ή Πέννες με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο	Μελιτζάνες παπουτσάκι ή Μακαρόνια με κιμά	Χταπόδι κοφτό μακαρονάκι ή Λουκάνικο με πατάτες
	Ειδικό Πιάτο *							
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Κρέμα Καραμελέ, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα	Σαλάτα εποχής Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 20/11/2023 ΕΩΣ 26/11/2023

4 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 20 – 26/11/2023	Δευτέρα 20/11/2023	Τρίτη 21/11/2023	Τετάρτη 22/11/2023	Πέμπτη 23/11/2023	Παρασκευή 24/11/2023	Σάββατο 25/11/2023	Κυριακή 26/11/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Κολοκυθοπατάτες	Σούπα του Σέφ	Ντοματόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κρεατόσουπα	Μινεστόνε
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Βίδες με σάλτσα Μεσογείου ή Φιογκάκια με σάλτσα Αματρισιάννα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Παστίτσιο μανιταριών ή Βακαλάος σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο με πιλάφι	Ρεβίθια σούπα ή Φακές	Μοσχάρaki λεμονάτο με πιλάφι ή Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες	Χοιρινό Κρητικό με πιλάφι ή Γαλοπούλα με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ταραμοσαλάτα - Ελιές	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ρώσικη	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Λαχανοτολμάδες ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και αλλαντικά	Αρακάς με καρότο ή Φασολάκια με πατάτες	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Πατάτες ογκρατέν	Καλαμαράκια γιαχνί με πιλάφι ή Λαζανάκια με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Λουκάνικο με πατάτες
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 27/11/2023 ΕΩΣ 03/12/2023

¹⁰	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 27/11-03/12/23	Δευτέρα 27/11/2023	Τρίτη 28/11/2023	Τετάρτη 29/11/2023	Πέμπτη 30/11/2023	Παρασκευή 01/12/2023	Σάββατο 02/12/2023	Κυριακή 03/12/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Χορτόσουπα	Φάβα	Μανιταρόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Ριγκατόνι με σάλτσα τυριών ή Πένες με σάλτσα Αματρισιάννα	Παστίτσιο ή Κοτόπουλο ψητό με πατάτες	Φασόλια φούρνου πλακί ή Φακές	Σπαγγέτι με κιμά ή Μπιφτέκι με πατάτες	Κριθαρότο με γαρίδες και καλαμάρι ή Ψάρι φούρνου λαδολέμονο με ριζότο	Αρνάκι γιουβέτσι ή Σοφρίτο με πουρέ	Χοιρινό λεμονάτο ή Κοτόπουλο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ελιές - πίκλες Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες	Κριθαρότο μανιταριών ή Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Μοσχαράκι γιουβέτσι ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μπριάμ ή Αρακάς καρότο λαδερός	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Βίδες με σάλτσα Αραμπιάτα	Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πατάτες	Ψάρι πανέ με πατατοσαλάτα ή Σουτζουκάκια Σμυρναίικα με πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα Καραμελέ	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Τυρί Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 04/12/2023 ΕΩΣ 10/12/2023

2 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 04 – 10/12/2023	Δευτέρα 04/12/2023	Τρίτη 05/12/2023	Τετάρτη 06/12/2023	Πέμπτη 07/12/2023	Παρασκευή 08/12/2023	Σάββατο 09/12/2023	Κυριακή 10/12/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Λαχανικά ανάμικτα	Μανιταρόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κοτόσουπα	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Ντοματόσουπα
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Σπαγγέτι Καρμπονάρα ή Πέννες στον φούρνο με τυριά	Μουσακάς ή Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες	Φασολάδα ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες ή Χοιρινό με πιπεριές Και πιλάφι	Σαρδέλα ψητή με Πατάτες φούρνου ή Κριθαρότο μανιταριών	Μοσχαράκι κοκκινιστό με σπαγγέτι ή Μπριζόλα χοιρινή κρασάτη με πιλάφι	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Ρυζόγαλο Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα εποχής Ταραμοσαλάτα, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Τυρί, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Μπιφτέκι με πουρέ και σάλτσα μανιταριών ή Ομελέτα με λαχανικά και τυριά	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Σουφλέ λαχανικών	Σουπιά με σπανάκι ή Λαζανάκι με σάλτσα αλά κρέμ μανιτάρια	Σπανακόρυζο ή Μπριάμ	Γεμιστά λαδερά ή Μακαρόνια με κιμά	Λουκάνικο με πατάτες ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Σπετσοφάι
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Ζελέ, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Γλυκό Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Κρέμα

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΠΟ 18/12/2023 ΕΩΣ 24/12/2023

4 ^η	ΕΒΔΟΜΑΔΑ 18 – 24/12/2023	Δευτέρα 18/12/2023	Τρίτη 19/12/2023	Τετάρτη 20/12/2023	Πέμπτη 21/12/2023	Παρασκευή 22/12/2023	Σάββατο 23/12/2023	Κυριακή 24/12/2023
Π Ρ Ω Ι Ν Ο	Πρωινό	Γάλα φρέσκο, ζεστό ή κρύο, Τσάι σε διάφορες γεύσεις, μαρμελάδες σε διάφορες γεύσεις, Μαργαρίνη, Μέλι, Φρυγανιές σίτου, Ψωμί, Κέικ						
	Πρώτο Πιάτο	Κολοκυθοπατάτες	Σούπα του Σέφ	Ντοματόσουπα	Κοτόσουπα	Πουρέ με μπέικον	Κρεατόσουπα	Μινεστόνε
Γ Ε Υ Μ Α	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Βίδες με σάλτσα Μεσογείου ή Φιογκάκια με σάλτσα Αματρισιάνα	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες ή Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι	Παστίτσιο μανιταριών ή Βακαλάος σκορδαλιά	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο με πιλάφι	Ρεβίθια σούπα ή Φακές	Μοσχάρaki λεμονάτο με πιλάφι ή Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες	Χοιρινό Κρητικό με πιλάφι ή Γαλοπούλα με σάλτσα μουστάρδας και πουρέ
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γλυκό	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Χαλβά	Σαλάτα εποχής Φρούτο Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ταραμοσαλάτα - Ελιές	Σαλάτα εποχής Φρούτο Ρώσικη	Σαλάτα εποχής Φρούτο Κρέμα
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Κυρίως Πιάτο Γαρνίρισμα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Λαχανοτολμάδες ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και αλλαντικά	Αρακάς με καρότο ή Φασολάκια με πατάτες	Σουτζουκάκια με πουρέ ή Πατάτες ογκρατέν	Καλαμαράκια γιαχνί με πιλάφι ή Λαζανάκια με σάλτσα ντομάτας και τυρί τριμμένο	Ομελέτα με λαχανικά και τυριά ή Σνίτσελ κοτόπουλο με πουρέ	Πίτσα ή Λουκάνικο με πατάτες
	Ειδικό Πιάτο *							
	Συνοδευτικά	Τυρί Σαλάτα εποχής, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Γιαούρτι, Φρούτο	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο	Σαλάτα Εποχής Φρούτο, Γάλα	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Τυρί	Σαλάτα εποχής Φρούτο, Γλυκό