

Πρόγραμμα Σίτισης

1^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ μπέικον ή Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Ψαρόσουπα	Κριθαράκι κοκκινιστό ή Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή	Ψάρι φέτα με ρύζι ή	Φακές ή	Κοτόπουλο Μεξικιέν με ρύζι ή	Φασόλια σούπα ή	Χοιρινό πρασοσέλινο ή	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ριζότο θαλασσινών	Σπανακόρυζο	Μπιφτέκι ψητό με κριθαράκι λαχανικών	Φασολάκια με πατάτες	Μοσχάρι με σάλτσα και ρύζι	Ογκρατέν ζυμαρικών
		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Λαχανόρυζο ή Σούπα του Σεφ	Τυρόπιτα ή Σούπα λαχανικών	Λαχανικά βραστά Κοτόσουπα	Ριζότο θαλασσινών ή Ψαρόσουπα	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Λουκάνικο χωριάτικο με πιλάφι ή	Σουτζουκάκια με ρύζι ή	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μανιταριών ή	Παστίτσιο ογκρατέν με τυριά ή	Ψάρι φέτα με ταμπουλέ ή	Κοτομπουκιές με ριζότο ή	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με κουσκουσάκι ή
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Γιουβαρλάκια	Αρακάς με καρότο και πατάτα	Κοτόπουλο Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου	Σουπιές με σπανάκι	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και βασιλικό	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με μανέστρα
		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί			Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

2^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σκορδαλιά ή Ψαρόσουπα	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή Σούπα Λαχανικών	Αρακάς βουτύρου ή Κρεατόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Σούπα Μινεστρόνε	Ριζότο μανιταριών ή Κοτόσουπα	Πένες με κόκκινη σάλτσα ή Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή	Ψάρι φέτα με πατάτες φούρνου ή	Φασόλια σούπα ή	Μακαρόνια με κιμά ή	Φακές ή	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου ή	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή
Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φακόρυζο	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Φασόλια φούρνου γίγαντες	Κοτόπουλο Σνίτσελ με ριζότο	Λουκάνικα χωριάτικα με κουσκουσάκι
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Ομελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πουρέ με μπέικον ή Μινεστρόνε	Σπανακόπιτα ή Ντοματόσουπα	Λαχανορυζο ή Τραχανάς	Πίτσα τυριών ή Χορτόσουπα	Λουκάνικο με πουρέ ή Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πατάτες φούρνου ή	Σουτζουκάκια ψητά με κουσκουσάκι ή	Ζυμαρικά με σάλτσα μανιτάρια και κρέμα γάλακτος ή	Κοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ ή	Ζυμαρικά με σάλτσα τυριών ή	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Πίτσα σπέσιαλ ή
Καρμπονάρα	Σπετσοφαί με λουκάνικα	Σπανακόρυζο	Ογκραντέν με τυριά	Γεμιστά λαδερά	Μπριάμ Λαχανικών	Παστίτσιο
		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

3^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Κριθαράκι κοκκινιστό ή Σούπα λαχανικών	Λαχανόρυζο ή Ψαρόσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον ή Μινεστρόνε	Μπριάμ ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πουρέ ή	Ψάρι φέτα με ρύζι ή	Αρακάς με πατάτες ή	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή	Φακές ή	Σπετσοφάι ή	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Παέγια θαλασσινών	Φασολάδα	Χοιρινό λεμονάτο με κουσκουσάκι	Σπανακόρυζο	Μοσχάρι γιουβέτσι	Σουτζουκάκια με ρύζι
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ	Πουρέ μπέικον ή Σούπα εποχής	Λαχανικά βραστά ή Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Σούπα λαχανικών	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πατάτες ή	Γιουβαρλάκια ή	Παστίτσιο ογκραντέν με λαχανικά ή	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι ή	Κοτόπουλο φτερούγες BBQ με πουρέ ή	Πέννες με μπέικον, κρέμα γάλακτος και μανιτάρια ή
Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν	Κεφτεδάκια φούρνου με σπαγγέτι	Σουφλέ με μπέικον, πατάτα και τυριά	Πίτσα Μαργαρίτα	Ομελέτα με γαλοπούλα και τυρί	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί			Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

4^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ με μπέικον ή	Σκορδαλιά ή	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή	Λουκάνικο με πουρέ ή	Κριθαράκι κοκκινιστό ή	Ριζότο λαχανικών ή	Τουρλού ή
Ντοματόσουπα	Ψαρόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα	Μανιταρόσουπα	Σούπα Λαχανικών	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή	Ψάρι με πατάτες φούρνου ή	Φακές ή	Χοιρινό ψητό με σως και κουσκούσάκι ή	Λαχανόρυζο ή	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή	Μοσχάρι κοκκινιστό με γιουβέτσι ή
Ζυμαρικά με σάλτσα κρέμα γάλακτος και μανιτάρια	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φάβα Κίτρινη	Σουτζουκάκια με ρύζι	Πένες με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά	Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Μακαρόνια με κιμά
		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Αρακάς βουτύρου ή Χορτόσουπα	Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σπανακόπιτα ή Μινεστρόνε	Λαχανορυζο ή Τραχανάς	Ομελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πίτσα τυριών ή Σούπα Μινεστρόνε	Τυρόπιτα ή Σούπα εποχής
Κυρίως Πιάτο						
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Κοτόπουλο Σνίτσελ με ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή	Ζυμαρικά με σάλτσα Καρμπονάρα ή	Πρασόρυζο ή	Σουφλέ πατάτας ή	Σουπιές σπανάκι ή
Γιουβαρλάκια	Πένες Αμαρτισιάνα	Μπριάμ	Κοτόπουλο ψητό με κριθαρότο λαχανικών	Αρακάς με πατάτες	Μπιφτέκι με πουρέ	Ογκρατέν ζυμαρικών
		Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο