

Συγκεντρωτικό Πρόγραμμα Σίτισης Τεσσάρων (4) Εβδομάδων

1^η ΚΑΙ 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α	ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.	ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Ρυζότο με σαλτσα λαχανικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Φασολάδα ή Φακές ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα –Φρούτο - Τυρί - ελιές	ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Μινεστρόνε ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Σουτζουκάκια σμυρνέικα με πατάτες ή Μακαρόνια κοφτά με κιμά ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο
Τ Ρ Ι Τ Η	ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.	ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα ζυμαρικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Παστίτσιο ή Μπιφτέκι με σαλτσα μουστάρδας και ρύζι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Τυρί -Σαλάτα -Φρούτο	ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Πουρέ με μπέικον ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Τυρί -Φρούτο
Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η	ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.	ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Ψαρόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Γαλέος φούρνου λεμονάτος με σκορδαλιά ή Σαρδέλα φιλέτο λαδορίγανη με πατάτες λεμονάτες ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα –Φρούτο	ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Χορτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Ομελέτα με πατάτες και μπέικον ή Γεμιστά λαδερά ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Τυρί -Γλυκό
Π Ε Μ Π Τ Η	ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.	ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Κοτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ ή Κοτόπουλο ψητό με σάλτσα μουστάρδας & ρύζι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Φρούτο-Σαλάτα	ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα λαχανικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι ή Λαχανικά τουρλού ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα - Κομπόστα

1^η ΚΑΙ 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<p>Π Α Ρ Α Σ Κ Ε Υ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα του σεφ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Φασολάκια ή Αρακάς ανάμικτος ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Τυρί -Ζελέ</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Πουρές με μπέικον ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Γιουβαρλάκια αυγολέμονο ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο-Γιαούρτι</p>
<p>Σ Α Β Α Τ Ο</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Μινεστρόνε ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Σουτζουκάκια σμυρνέικα με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Ρυζόγαλο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα ζυμαρικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Καλαμαράκια κρασάτα με κοφτό μακαρονάκι ή Σουφλέ με πατάτες, τυριά & μπέικον ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο</p>
<p>Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα του σεφ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Μακαρόνια με κιμά ή Αρνάκι με λαχανικά ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Φρούτο-Τζατζίκι</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Μανιταρόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Λαχανικά ανάμικτα ή Μακαρόνια ογκραντέν ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Ρώσικη-Γλυκό- Γάλα</p>

Συγκεντρωτικό Πρόγραμμα Σίτισης Τεσσάρων (4) Εβδομάδων

2^η ΚΑΙ 4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<p>Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Πουρές με μπέικον ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Γίγαντες πλακί ή Αρακάς ανάμικτος ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Τυρί-Φρούτο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Χορτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Ομελέτα σπέσιαλ ή Μακαρόνια ναπολιτέν ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο-Γαλοτύρι</p>
<p>Τ Ρ Ι Τ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα του σεφ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Μακαρόνια με κιμά ή Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα -Φρούτο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Ρυζότο με σαλτσα λαχανικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Μπριάμ φούρνου ή Φασολάκια Λαδερά ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Κομπόστα-Τυρί</p>
<p>Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Ψαρόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Σαρδέλα φιλέτο λαδορίγανη με πατάτες λεμονάτες ή Βακαλάος φιλέτο αλα σπετσιώτα με σκορδαλιά ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Χορτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Γεμιστά με κιμά ή Καλαμαράκια κρασάτα με πιλάφι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο-Γιαούρτι</p>
<p>Π Ε Μ Π Τ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα ζυμαρικών ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με σάλτσα λεμονονιού & πουρέ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Τυρόπιτα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Λαχανικά ανάμικτα ή Λαχανόρυζο ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Φρούτο- Τυρί -Γάλα</p>

2^η ΚΑΙ 4^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

<p>Π Α Ρ Α Σ Κ Ε Υ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Πίκλες με ελιές ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Φασόλια σούπα ή Φακές ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Τυρί-Φρούτο-Ζελέ</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Χορτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Μουσακάς ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο-Τυρί</p>
<p>Σ Α Β Β Α Τ Ο</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Σούπα του Σεφ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Μπιφτέκι με σάλτσα σάσερ & ρούζι ή Σουτζουκάκια με σάλτσα κρασάτη & κοφτό μακαρόνακι ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Κομπόστα</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Μακαρόνι κοφτό ναπολιτεν ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Αγκινάρες αλά πολιτά ή Σπανακόρυζο ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Γλυκό- Τυρί -Γάλα</p>
<p>Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η</p>	<p>ΠΡΩΙΝΟ Τσάι, γάλα, καφές φίλτρου, καφές στιγμιαίος, χυμός, μαρμελάδα, μέλι, βούτυρο, Αυγό, Ζυμαρόπιτα ψωμί, φρυγανιές.</p>	<p>ΓΕΥΜΑ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Κοτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Κοτόπουλο ψητό με σως κάρυ & πιλάφι ή Αρνάκι ψητό λεμονάτο με πουρέ ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Φρούτο</p>	<p>ΔΕΙΠΝΟ ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ Χορτόσουπα ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ Ομελέτα με πατάτες και μπείκον ή Μακαρόνια Ογκραντεν ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ Σαλάτα-Τυρί-Γιαούρτι</p>