

2^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τοάι, Γάλα, Χυμό, Μαριμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
Πρωινό						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σκορδαλιά ή Ψαρόσουπα	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή Σούπα Λαχανικών	Απακάς Βουτύρου ή Κρεατόσουπα	Τουροί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Σούπα Μινεστρόνε	Ριζότο μανιταριών ή Κοτόσουπα	Πένες με κόκκινη σάλτσα ή Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Ψάρι φέτα με πατάτες φούρνου ή Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φασόλια σουπτα ή Φακός	Μακαρόνια με κίμα ή Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Φακές ή Φασόλια φούρνου γίγαντες	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου ή ριζότο	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι ή Λουκάνικα χωριάτικα με κουκουσάκι
Τυρί Φέτα ή Λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή Λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή Λευκό τυρί	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
Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΓΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Ομελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πουρέ με μπέικον ή Μινεστρόνε	Σπανακόπιττα ή Ντοματόσουπα	Λαχανορυζό ή Τραχανάς	Πίττα τυριών ή Χορτόσουπα	Λουκάνικο με πουρέ ή Μανιταρόσουπα	Τυρόπιττα ή Σούπα του Σεφ
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πατάτες φούρνου ή Καριμπονάρα	Σουτζουκάκια ψητά με κουκουσάκι ή Σπιετοφαί με Λουκάνικα	Ζυμαρικά με σάλτσα μανιταρία και κρέμα γάλακτος ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ ή Ογκραντέν με τυριά	Ζυμαρικά με σάλτσα τυριών ή Γεμιστά Λαδερά	Καθαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή Μητριάκι Λαχανικών	Πίττα στέαδα ή Πασιτίσιο
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
Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο

3^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τοσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μίελο, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
Πρωινό						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Κριθαράκι κοκκινιστό ή Σούπα λαχανικών	Λαχανόρουζο ή Ψαρόσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον ή Μινεστρόνε	Μπιρίμι ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και παραμοσαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφιτέκι ψητό με πουρέ ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Παέγια θαλασσιών	Αρακάς με πατάτες ή Φασολάδα	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Χοιρινό λεμονάτο με κουσκουσάκι	Φακές ή Σπανακόρουζο	Σπεντοσφάι ή Μοσχάρι γιουβέτσι	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή Σουτζουκάκια με ρύζι
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	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						
Σπανακόρουζο ή Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πατάτες ή Κεφτεδάκια φούρνου με σπαγγέτι	Γιουβαρλάκια ή Σουφλέ με μπέικον, πατάτα και τυριά	Παστίτσιο ογκραντέν με λαχανικά ή Πίτσα Μαργαρίτα	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι ή Ομελέτα με γαλοπούλα και τυρί	Κοτόπουλο φτερούγες BBQ με πουρέ ή Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Πέννες με μπέικον, κρέμα γάλακτος και μανιτάρια ή Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί	Δυο (2) είδη Σαλάτας Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο

4^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Τοάι, 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 ταρταρούσαλατά	Μανιταρόσουπα	Σούπα Λαχανικών	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή	Ψάρι με πατάτες φούρνου ή	Φακές ή	Χοιρινό ψητό με σως και κουσκουσάκι ή	Λαχανόρουζο 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
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	Λαχανόρουζο 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 σπανακι ή
Γιοβαρλάκια	Πένες Αμαρτιτσιάνα	Μπριάμι	Κοτόπουλο ψητό με κριθαρότο λαχανικών	Αρακάς με πατάτες	Μπιφτέκι με πουρέ	Ογκρετέν ζυμαρικών
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

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	Τουρόι με ελιές και ταρμουςαλάτα ή Ντοματόσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Ριζότο θαλασσινών	Φακές ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο Μεξικιέν με ρύζι ή Μπιφτέκι ψητό με κριθαράκι λαχανικών	Φασόλια σούπα ή Φασολάκια με πατάτες	Χοιρινό πρασοσέλινο ή Μοσχάρι με σάλτσα και ρύζι	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή Ογκρατέν ζυμαρικών
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	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						
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 πλάφι ή Κεφτεδάκια κοκκινιστά με κριθαράκι	Σουτζουκάκια με ρύζι ή Γουβαρλάκια	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μανιταριών ή Αρακάς με καρότο και πατάτα	Παστίσιο ογκρατέν με τυριά ή Κοτόπουλο Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου	Ψάρι φέτα με ταμπουλέ ή Σουπιές με σπανάκι	Κοτομπουκιές με ριζότο ή Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και βασιλικό	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με κουσκουσάκι ή Σουτζουκάκια κοκκινιστά με μανιέστρα
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Τυρί Φέτα ή λευκό τυρί	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