



ΠΡΩΙΝΟ

Ρόφημα:Γάλα αγελάδας & τσάι ή καφέ ή κακάο

Βούτυρο ή μαργαρίνη

Μαρμελάδες κεράσι,ροδάκινο, μέλι

Γιαούρτι ή φέτα

Ζάχαρη λευκή

Φέτες ψωμιού σίτου ή φρυγανιές

Χυμός πορτοκάλι

Αυγά βραστά ή ομελέτα

Αλλαντικά σε φέτες

Gouda σε φέτες

Δημητριακά πρωινού



Menu σίτισης Εβδομάδα 10/06/24-16/06/2024

Μεσημεριανό Γεύμα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως πιάτο	Μπούτι ή στήθος κοτόπουλο	Κριθαρότο μανιταριών	Ρεβύθια λεμονάτα	Κριθαράκι με κιμά	Φακή	Σπαγγέτι με σάλτσα λαχανικών	Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι
	Ριζότο με γαρίδες	Αρακάς με πατάτες	Φασολάκια με πατάτα	Πέννες ναπολιτέν	Φιδές	Πατάτες γιαχνί	Σούπα μινεστρόνε
Γαρνιτούρες	Ρύζι ή πατάτες						
Σαλάτες	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα	Λαχανοσαλάτα ή Μαρουλοσαλάτα	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα	Μαρουλοσαλάτα ή Λαχανοσαλάτα
Τυρί		Φέτα		Κεφαλοτύρι			
Επιδόρπιο	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής

Δείπνο

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως πιάτο	Φασολάδα με σέλινο και καρότο	Μπακαλιάρος φούρνου πλακί	Σουτζουκάκια Σμυρνείκα	Χοιρινό λεμονάτο	Κολοκυθάκια με κιμά	Μοσχάρι γιουβέτσι	Σπετσοφάι με κους κους
	Λιγκουίни με σάλτσα ντομάτας	Σπανακόρυζο	Μπριάμ λαχανικών	Ομελέτα φούρνου	Γλώσσα Σπετσιιώτα	Μελιτζάνες ιμάμ	Ριζότο λαχανικών
Γαρνιτούρες		Ρύζι ή πατάτα	Πουρές πατάτας ή ρύζι	Ρύζι	Ρύζι		
Σαλάτες	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα	Παντζαροσαλάτα ή Αγγουροντομάτα	Αγγουροντομάτα ή Παντζαροσαλάτα
Τυρί							
Επιδόρπιο	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτα εποχής	Φρούτο εποχής ή γλυκό

