

Προτεινόμενο Εβδομαδιαίο Ενδεικτικό Πρόγραμμα Σίτισης

ΓΕΥΜΑΤΑ 1^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Γεύμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ορεκτικό	Καλ/νάκι Μυζήθρα* Σπανακοτυροπίτακι* Πισάκι*	Σούπα Μανιτάρια	Ζαμπονοπιτάκι* Τυροκεφτεδάκι* Σαρικοπιτάκι*	Σούπα Ντομάτας	Καλ/νάκι Ανάμεικτο Κεφτεδάκι Λαχαν.* Σπανακοπιτάκι*	Σούπα Μινεστρόνε	Σούπα Λαχανικών
Κυρίως	Μοσχάρι γιουβέτσι Μπριζόλα φούρνου Ψάρι πλακί Ψάρι ριγανάτο Παστίσιο Κεφτέδες Εσπανιώς Πίτα ανάμεικτη* Σπανακόπιτα*	Κοτόπουλο ψητό με μουστάρδα Χοιρινό στάμνας Φακές Φασολάκια λαδερά Ζαμπονόπιτα* Τυρόπιτα* Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Μαργαρίτα*	Ψάρι ανατολίτικο Ψάρι σπετσιώτα Σουτζουκάκια συμυραϊκά Μουσακά* Πίτσα Γαλοπούλα* Πίτσα Λαχανικών* Μακαρόνια με κιμά Πένες ριγκατόνι	Χοιρινό με μανιτάρια Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο Ζυμαρικά με σως πιτσαγιόλα Ομελέτα φούρνου Ρεβίθια Ραταουί Παστίσιο Γιουβαρλάκια	Ψάρι στο φούρνο Ψάρι κοκκινιστό Πίτα ανάμεικτη* Τυρόπιτα* Πένες μπολωνεζ Μακαρόνια Ντι όλιο Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Μαργαρίτα*	Μπριζόλα Φούρνου Κοτόπουλο μπουτάκια φούρνου Φάβα Αρακάς με πατάτες Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα Καρμπονάρα Πίτσα Βεζούβιος* Πίτσα Ζαμπόν – Τυρί*	Αρνί με κριθαράκι Χοιρινό λεμονάτο Πένες αραμπιάτα Βίδες Αλά κρέμ Γεμιστά Ρεβίθια Ντερμπιγιέ Πίτσα μανιτάρια* Πίτσα Σπέσιαλ*
Γαρνιτούρα	Πατάτες ριγανάτες Ρύζι ατμού	Πατάτες μπουλανσέρ Ρύζι με κάρυ	Πατάτες αννα Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες φούρνου Ρύζι ατμού	Πατάτες λεμονάτες Ρύζι λευκό	Ρύζι ατμού Πατάτες φούρνου με σκόρδο	Ρύζι με λαχανικά Γιαούρτι
Σαλάτα	Αγγούρι Ντομάτα Λάχανο Μαρούλι	Μαρούλι Μπρόκολο Πατατοσαλάτα Πολίτικη	Ταραμάς με ελιές Κουνουπίδι Παντζάρια Μαρούλι	Λάχανο Αγγούρι Ντομάτα Μαρούλι	Ταραμάς – ελιές Λάχανο Σκορδαλια Ντομάτα	Λάχανο Χωριάτικη Τονοσαλάτα Λαχανικά ανάμεικτα	Χωριάτικη Λάχανο Μαρούλι Ελιές
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ
Γιαούρτι	ΝΑΙ			ΝΑΙ		ΝΑΙ	
Φέτα/ Τυρί Γραβιέρα	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΔΕΙΠΝΑ 1^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δείπνο	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως	Σουπιές με Μακαρονάκι Ψάρι αλα σπετσιώτα Ομελέτα φούρνου Σουφλέ ζυμαρικών με αλλαντικά Πίτσα Γαλοπούλα* Πίτσα Λαχανικών*	Παστίτσιο Μπιφτέκια στο φούρνο Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ* Μπάμιες με πατάτες Φακόρυζο Πένες 4 Τυριά Βίδες Αραμπιάτα	Σουπιές με κριθαράκι Χταπόδι Κρασάτο Κοτόπουλο στο φούρνο Χοιρινό Σουβλάκι Μακαρόνια Ναπολιτέν Βίδες Ριγκατόνι	Λουκάνικα Μπιφτέκια του σεφ Πίτσα Τυρί* Πίτσα Σπέσιαλ* Γεμιστά Φασολάκια λαδερά	Ψάρι Σκορδάτο Σουπιές με μακαρονάκι Μακαρόνια καρμπονάρα Κις λωρεν (ομελέτα) Μπριάμ Μπουρέκι	Μπουτάκια κοτόπουλο με σως σασέρ Σνίτσέλ Μελιτζάνες προβενσαλ Φασόλες γίγαντες Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ*	Σπετσοφαί Κεφτεδάκια με κοκ. Σάλτσα Μακαρόνια με σάλτσα κοκ. Ταλιατέλες αλά κρέμ Πίτσα σπέσιαλ* Πίτσα Τυρί*
Γαρνιτούρα	Πατάτες φούρνου	Ρύζι ατμού	Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες Τηγανητές	Πατάτες φούρνου	Πατάτες φούρνου	Πατάτες ριγανάτες
Σαλάτα	Πατατοσαλάτα Μαρούλι Αγγούρι Ντομάτα	Σαλάτα με ζυμαρικά Ντομάτα Παντζάρια Μαρούλι	Αγγούρι Ρυζοσαλάτα Ρώσικη Λάχανο	Μελιτζανοσαλάτα Ντομάτα Παντζάρια Λάχανο	Αγγούρι Λάχανο Λαχανικά ανάμεικτα Ντομάτα	Αγγούρι Πατατοσαλάτα Ντομάτα Μαρούλι	Ντομάτα Πολίτικη Χωριάτικη Αγγούρι
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ
Κρέμα	-	ΝΑΙ	-	-	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ
Ρυζόγαλο	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	-
Γιαούρτι		ΝΑΙ			ΝΑΙ		ΝΑΙ
Γάλα Φρέσκο	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΓΕΥΜΑΤΑ 2^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Γεύμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ορεκτικό	Καλ/νάκι Μυζήθρα* Ζαμπονοπίτακι* Σαρικοπιτάκι*	Σούπα Οσπρίων	Σπανακοπιτάκι* Μελιτζανοκεφτές* Τυροπιτάκι*	Σούπα Πατάτας	Καλ/νάκι Ανάμεικτο Κεφτεδάκι Κολοκ.* Πιτσάκι*	Καροτόσουπα	Σούπα Πικάντικη
Κυρίως	Μοσχάρι λεμονάτο Χοιρινό τηγανιά Ψάρι πλακί Ψάρι στο φούρνο Μακαρόνια μπολωνέζ Σουφλέ Ζυμαρικών 4 Τυριά Πίτσα Γασπούλα* Πίτσα Μαργαρίτα*	Κοτόπουλο κατσιατόρε Χοιρινό με καρυ Μπιφτέκια του σεφ Γιουβαρλάκια Φακές Φασολάκια γιαχνί Σπανακόπιτα* Τυροπιτά*	Ψάρι ριγανάτο Ψάρι σπετσιώτα Μπριζόλα φούρνου Μπουτάκια Κοτόπουλο κοκκινιστά Πίτα ανάμεικτη* Τυρόπιτα* Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Λαχανικών	Χοιρινά σουβλάκια Κοτόπουλο με σως σασερ Μουσακά Κεφτεδάκια Εσπανιώς Πένες 4 Τυριά Βίδες Ριγκατόνι Πίτσα Βεζούβιος* Πίτσα Μανιτάρια*	Ψάρι ανατολίτικο Ψάρι πλακί Φασολάδα Μπουρέκι Σπανακόπιτα* Ζαμπονοπιτα* Λαζάνια με κιμά Καρμπονάρα	Κοτόπουλο κοκκινιστό Χοιρινό Ριγανάτο Παπουτσάκια Φασολάκια λαδερά Μακαρόνια Μπολωνέζ Σουφλέ ζυμαρικών με αλλαντικά Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Τυρί*	Αρνί γιουβέτσι Χοιρινό στιφάδο Μακαρόνια Ναπολιταν Πενές Αραμπιάτα Γεμιστά Φακές Πίτσα Μανιτάρια* Πίτσα Γαλοπούλα*
Γαρνιούρα	Πατάτες αννα Ρύζι ατμού	Πατάτες φούρνου ριγανάτες Ρύζι με κάρυ	Πατάτες μπουλανσερ Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες φούρνου Ρύζι ατμού	Πατάτες λεμονατες Ρύζι ατμού	Ρύζι ατμού Πατάτες φούρνου με ρίγανη	Ρύζι με λαχανικά Γιαούρτι
Σαλάτα	Πολίτικη Μαρούλι Χωριάτικη Ρώσικη	Μαρούλι Μπρόκολο Πατασοσαλάτα Λάχανο	Ταραμάς με ελιές Κουνουπίδι Παντζάρια Μαρούλι	Ρυζοσαλάτα Καλαμπόκι βραστό Αγγούρι Ντομάτα	Ταραμάς – ελιές Πολίτικη Παντζάρια Ντομάτα Σκορδαλιά	Λάχανο Χωριάτικη Μαρούλι Λαχανικά ανάμεικτα	Πολίτικη Μαρούλι Χωριάτικη Ρώσικη
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ
Γιαούρτι	ΝΑΙ			ΝΑΙ		ΝΑΙ	
Φέτα/ Τυρί Γραβιέρα	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΔΕΙΠΝΑ 2^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δείπνο	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως	Σουπιές με μακαρονάκι Ψάρι σκορδάτο Κις λωρεν (ομελέτα) Πένες σισιλιάνα Γεμιστά Μελιτζάνες προβενσάλ	Μουσακά Λουκάνικο εσπανιωλ Πίτσα Τυρί* Πίτσα Σπέσιαλ* Αρακάς με πατάτες (Γιαχνί) Ρατατούι (λαδερό)	Σουπιές γιουβέτσι Χταποδάκι με ζυμαρικά Κοτόπουλο κοκκινιστό Χοιρινό με μανιτάρια Σουφλέ ζυμαρικών με αλλαντικά Μακαρόνια ναπολιτέν	Λουκάνικα σχάρας Μπιφτέκι ψητό Πίτσα Τυρί* Πίτσα Σπέσιαλ* Ρεβίθια Ντερμπιγέ Φασολάκια λαδερά	Καλαμαράκια γιουβέτσι Σουπιές με κοφτό μακαρονάκι Μακαρόνια καρμπονάρα Ομελέτα φούρνου Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Μανιτάρι*	Κοτόπουλο Κατσιατόρε Χοιρινό με άσπρη σάλτσα Πίτσα Λαχανικών Πίτσα Σπέσιαλ Πένες Ναπολιτέν Καρμπονάρα	Κεφτεδάκια με σάλτσα μπάρμικιου Παπουτσάκια Πίτσα σπέσιαλ* Πίτσα τυρί* Ζυμαρικά αλα κρέμ Μακαρόνια ντι όλιο
Γαρνιτούρα	Πατάτες φούρνου	Πατάτες φούρνου	Πατάτες Τηγανητές	Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες φούρνου	Πατάτες Τηγανητές	Ρύζι βραστό
Σαλάτα	Πατατοσαλάτα Μαρούλι Αγγούρι Ντομάτα	Σαλάτα με ζυμαρικά Ντομάτα Παντζάρια Μαρούλι	Αγγούρι Ρυζοσαλάτα Ρώσικη Λάχανο	Μελιτζανοσαλάτα Ντομάτα Παντζάρια Λάχανο	Αγγούρι Λάχανο Λαχανικά ανάμεικτα Ντομάτα	Αγγούρι Πατατοσαλάτα Ντομάτα Μαρούλι	Ντομάτα Πολίτικη Χωριάτικη Αγγούρι
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ
Κρέμα	-	ΝΑΙ	-	-	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ
Ρυζόγαλο	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	-
Γιαούρτι		ΝΑΙ			ΝΑΙ		ΝΑΙ
Γάλα Φρέσκο	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΓΕΥΜΑΤΑ 3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γεύμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ορεκτικό	Καλ/νάκι Μυζήθρα* Σπανακοτυροπιτάκι* Πιτσάκι*	Σούπα Μανιτάρια	Ζαμπονοπιτάκι* Τυροκεφτεδάκι* Στριφτοπιτάκι*	Σούπα Ντομάτας	Καλ/νάκι Ανάμεικτο* Κεφτεδάκι Λαχαν.* Σπανακοπιτάκι*	Σούπα Μινεστρόνε	Σούπα Λαχανικών
Κυρίως	Μοσχάρι γιουβέτσι Μπριζόλα φούρνου Ψάρι πλακί Ψάρι στο φούρνο Μακαρόνια σως πιτσαγιόλα Πένες αλα κρέμ Φασολάδα Φακές	Κοτόπουλο στο φούρνο Χοιρινό μπεκρή μεζέ Βίδες Βουτύρου Μακαρόνια Πέστο Τυρόπιτα* Πίτα Ανάμικτη* Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Τυρί*	Ψάρι ριγανότο Ψάρι σπετσιώτα Μπριζόλα φούρνου Μπουτάκια Κοτόπουλο με μουστάρδα Μπιφτέκια με σως Μουσακά Ζαμπονόπιτα* Σπανακόπιτα *	Χοιρινό τασκεμπαπ Κοτόπουλο σως μουστάρδας Ρατατούι (ομελέτα) Γίγαντες φούρνου Μακαρόνια Ναπολιτέν Σουφλέ ζυμαρικών με μανιτάρια Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Τυρί*	Ψάρι ανατολίτικο Ψάρι κοκκινιστό Τυρόπιτα Ζαμπονοπιτα Παστίσιο Μπιφτέκια φούρνου Πίτσα Γαλοπούλα* Πίτσα Λαχανικών *	Μουσακά Σουτζουκάκια Σμυρναϊκά Φαβα Μπριαμ Μακαρόνια με κόκκινη Σάλτσα Πένες πέστο Πίτσα Μαργαρίτα* Πίτσα Σπέσιαλ*	Αρνί με κριθαράκι Χοιρινό λεμονάτο Μακαρόνια Ναπολιταν Σουφλέ ζυμαρικών 4 τυριά Γεμιστά Ρεβίθια Πίτσα Βεζούβιος* Πίτσα Μανιτάρια*
Γαρνιτούρα	Πατάτες μπουλανσερ Ρύζι ατμού	Πατάτες φούρνου Ρύζι με κάρυ	Πατάτες αννα Πουρέ πατάτας	Πατάτες φούρνου Ρύζι ατμού	Πατάτες ριγανάτες Ριζότο λαχανικών	Ρύζι ατμού Πατάτες φούρνου με σκόρδο	Πατάτες τηγανιτές Ρύζι λαχανικών
Σαλάτα	Αγγούρι Ντομάτα Λάχανο Μαρούλι	Μαρούλι Μπρόκολο Πατατοσαλάτα Πολίτικη	Ταραμάς με ελιές Κουνουπίδι Παντζάρια Μαρούλι	Λάχανο Αγγούρι Ντομάτα Μαρούλι	Ταραμάς – ελιές Λάχανο Παντζάρια Ντομάτα	Λάχανο Χωριάτικη Τονοσαλάτα Λαχανικά ανάμεικτα	Χωριάτικη Λάχανο Μαρούλι Ελιές
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ
Γιαούρτι	ΝΑΙ			ΝΑΙ			ΝΑΙ
Φέτα/ Τυρί Γραβιέρα	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΔΕΙΠΝΑ 3^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δείπνο	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως	Σουπιές με μακαρονάκι Χταπόδι με κριθαράκι Κις λορεν (ομελέτα) Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά Ιμάμ Γεμιστά	Παστίσιο Κεφτέδες με σως μπάρπεκιου Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ* Αρακάς με πατάτες Μπριάμ	Σουπιές με κοφτό μακαρονάκι Ψάρι στο φούρνο Ομελέτα φούρνου Μακαρόνια Ναπολιτέν Πίτσα Μαργαρίτα* Πίτσα Γαλοπούλα*	Σουτζουκάκια με σάλτσα Λουκάνικο στο φούρνο Πίτσα Τυρί* Πίτσα Λαχανικών* Γεμιστά Μελιτζάνες προβενσάλ	Καλαμαράκια με κόφτο μακαρονάκι Σουπιές με μακαρονάκι Μακαρόνια με σως σισιλιαν Κις λορεν (ομελέτα) Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Τυρί*	Μπουτάκια κοτόπουλο στο φούρνο Χοιρινό στην κατσαρόλα Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ* Σουφλέ Ζυμαρικών με μανιτάρια Μακαρόνια αλα όλιο	Σουβλάκια κοτόπουλο Χοιρινό με μανιτάρια Λουκάνικο φούρνο Μουσακά Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα Καρμπονάρα
Γαρνιούρα	Πατάτες τηγανιτές	Πατάτες φούρνου	Πατάτες Τηγανητές	Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες φούρνου	Πατάτες Τηγανητές	Ρύζι με λαχανικά
Σαλάτα	Πατατοσαλάτα Μαρούλι Αγγούρι Ντομάτα	Σαλάτα με ζυμαρικά Ντομάτα Παντζάρια Μαρούλι	Αγγούρι Ρυζοσαλάτα Ρώσικη Λάχανο	Μελιτζανοσαλάτα Ντομάτα Παντζάρια Λάχανο	Αγγούρι Λάχανο Λαχανικά ανάμεικτα Ντομάτα	Αγγούρι Πατατοσαλάτα Ντομάτα Μαρούλι	Ντομάτα Πολίτικη Χωριάτικη Αγγούρι
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ
Κρέμα	-	ΝΑΙ	-	-	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ
Ρυζόγαλο	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	-
Γιαούρτι		ΝΑΙ		ΝΑΙ			ΝΑΙ
Γάλα Φρέσκο	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΓΕΥΜΑΤΑ 4^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Γεύμα	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ορεκτικό	Καλ/νάκι Μυζήθρα Ζαμπονοπίτακι Σαρικοπιτάκι	Σούπα Οσπρίων	Σπανακοπιτάκι Μελιτζανοκεφτές Τυροπιτάκι	Σούπα Πατάτας	Καλ/νάκι Ανάμεικτο Κεφτεδάκι Κολοκ. Πιτσάκι	Καροτόσουπα	Σούπα Πικάντικη
Κυρίως	Μοσχάρι γκούλας Μπριζόλα φούρνου Ψάρι πλακί Ψάρι στο φούρνο Φασολάκια με πατάτες (Γιαχνί) Ιμάμ Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Μαργαρίτα*	Κοτόπουλο σασέρ Χοιρινό με κάρυ Ρεβίθια Αρακάς με πατάτες Τυρόπιτα* Σπανακόπιτα* Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Μανιτάρια*	Ψάρι ριγανάτο Ψάρι σπετσιώτα Μπριζόλα φούρνου Κοτόπουλο ψητό Πίτσα ανάμεικτη* Ζαμπονόπιτα* Πένες ριγκατόνι Βίδες αλα κρέμ	Σουβλάκια χοιρινά Κοτόπουλο κατσατορε Μουσακά Κεφτέδες εσπανιωλ Πίτσα Βεζούβιος* Πίτσα Σπέσιαλ* Μακαρόνια Ναπολιτέν Σουφλέ Ζυμαρικών με Τυριά	Ψάρι στο φούρνο με ρίγανη Ψάρι κοκκινιστό Φασολάδα Γεμιστά Πίτσα ανάμεικτη* Τυρόπιτα* Μακαρόνια μπολονεζ Πένες με σάλτσα κόκκινη	Σνίτσελ χοιρινό Κοτόπουλο ψητό Φαβα Μπριάμ Πίτσα Σπέσιαλ* Πίτσα Λαχανικών* Μακαρόνια αλα κρέμ Πένες Βουτύρου	Αρνί γιουβέτσι Χοιρινό σπιτάδο Μακαρόνια ναπολιτεν Σουφλε Ζυμαρικών με Μανιτάρια Παστίτσιο Γιοβαρλάκι Πίτσα Τυρί* Πίτσα Γαλοπούλα*
Γαρνιούρα	Πατάτες φούρνου Ρύζι ατμού	Πατάτες αννα Ρύζι με κάρυ	Πατάτες φούρνου Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες λεμονάτες Ρύζι ατμού	Ρύζι με καρυ Πατάτες ριγανάτες	Ρύζι ατμού Πατάτες φούρνου με ρίγανη	Ριζότο με λαχανικά Γιαούρτι
Σαλάτα	Αγγούρι Ντομάτα Λάχανο Μαρούλι	Μαρούλι Μπρόκολο Πατατοσαλάτα Πολίτικη	Ταραμάς με ελιές Κουνουπίδι Παντζάρια Μαρούλι	Λάχανο Αγγούρι Ντομάτα Μαρούλι	Ταραμάς – ελιές Λάχανο Παντζάρια Ντομάτα	Λάχανο Χωριάτικη Μαρούλι Λαχανικά ανάμεικτα	Πολίτικη Μαρούλι Χωριάτικη Ρώσικη
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ
Γιαούρτι	ΝΑΙ			ΝΑΙ	ΝΑΙ		
Φέτα/ Τυρί Γραβιέρα	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ

ΔΕΙΠΝΑ 4^{ης} ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Δείπνο	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Κυρίως	Σουπιές με κοφτό μακαρονάκι Ψάρι Σπετσιώτα Ομελέτα φούρνου Μακαρόνια με σάλτσα κόκκινη Γεμιστά Φακόρυζο	Παπουτσάκια Σπετσοφαϊ Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ* Μπάμιες με πατάτες Ρατατούι (Λαδερό)	Σουπιές γιουβέτσι Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι Πένες με σως αραμπιατα Καρμπονάρα Πίτσα Τυρί* Πίτσα Βεζούβιος*	Κεφτέδες κοκκινιστοί Λουκάνικα σχάρας Πίτσα Τυρί* Πίτσα Σπέσιαλ* Γεμιστά Φασολάκια λαδερά	Καλαμαράκια με μακαρονάκι Ψάρι πλακί Μακαρόνια κόκκινη σάλτσα Καρμπονάρα Πίτσα σπέσιαλ* Πίτσα Μαργαρίτα*	Κοτόπουλο Με σως μουστάρδας Χοιρινό Λεμονάτο Σουφλέ Ζυμαρικών με Αλλαντικά Βίδες αλα κρέμ Πίτσα Λαχανικών* Πίτσα Σπέσιαλ*	Μπουτάκια κοτόπουλο στο φούρνο Χοιρινό με μανιτάρια Μουσακά Κεφτεδάκια με σάλτσα Πένες Ριγκατόνι Μακαρόνια αλα όλιο
Γαρνιτούρα	Πατάτες τηγανητές	Πατάτες ριγανάτες	Πατάτες Τηγανητές	Ρύζι με λαχανικά	Πατάτες φούρνου	Πατάτες Τηγανητές	Πατάτες ριγανάτες
Σαλάτα	Πατατοσαλάτα Μαρούλι Αγγούρι Ντομάτα	Σαλάτα με ζυμαρικά Ντομάτα Παντζάρια Μαρούλι	Αγγούρι Ρυζοσαλάτα Ρώσικη Λάχανο	Μελιτζανοσαλάτα Ντομάτα Παντζάρια Λάχανο	Αγγούρι Λάχανο Λαχανικά ανάμεικτα Ντομάτα	Αγγούρι Πατατοσαλάτα Ντομάτα Μαρούλι	Ντομάτα Πολίτικη Χωριάτικη Αγγούρι
Φρούτο	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής	Φρούτο Εποχής
Γλυκό	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ	ΚΡΟΥΑΣΑΝ	ΠΑΣΤΑ	ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ	ΠΑΣΤΑ
Κρέμα	-	ΝΑΙ	-	-	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ
Ρυζόγαλο	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	ΝΑΙ	-	ΝΑΙ	-
Γιαούρτι	ΝΑΙ			ΝΑΙ			ΝΑΙ
Γάλα Φρέσκο	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ