

**ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1<sup>η</sup> Εβδομάδα**

| ΓΕΥΜΑ          |                |  |  | Πέμπτη 1/12/22                                                                        | Παρασκευή 2/12/22                                                                                          | Σάββατο 3/12/22                                                | Κυριακή 4/12/22                                                      |
|----------------|----------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Πρώτο Πιάτο    |                |  |  | Κοτόσουπα                                                                             | Σπανακόρυζο                                                                                                | Ριζότο λαχανικών                                               | Κρεατόσουπα                                                          |
| Κυρίως Πιάτα 1 |                |  |  | Κοτόπουλο κοκκινιστό πιλάφι                                                           | Φασολάδα                                                                                                   | Παστίσιο                                                       | Μοσχάρι λεμονάτο με ριζότο                                           |
| 2              |                |  |  | Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες τηγανιτές                                                 | Φακές σούπα                                                                                                | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι                                     | Χοιρινό αλά Μπότσαρη, πατάτες τηγανιτές                              |
|                | Μπουφές Σαλάτα |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |
|                |                |  |  | Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν,ελιές πολίτικη καλαμπόκι,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο μoustάρδα | Ταραμοσαλάτα, ελιές ντολμαδάκια, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο, πιπεριές φλωρίνης | Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο      | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο |
|                | Επιδόρπιο      |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |
|                |                |  |  | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                              | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                                   | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                       | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                             |
|                |                |  |  | Τζατζίκι                                                                              | Τυρί Φέτα -Γλυκό                                                                                           | Τυρί φέτα                                                      |                                                                      |
|                |                |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |
| ΔΕΙΠΝΟ         |                |  |  | Πέμπτη 1/12/22                                                                        | Παρασκευή 2/12/22                                                                                          | Σάββατο 3/12/22                                                | Κυριακή 4/12/22                                                      |
| Πρώτο Πιάτο    |                |  |  | Σούπα του Σεφ                                                                         | Τοματόσουπα                                                                                                | Ζυμαρόπιτα                                                     | Πουρές λαχανικών                                                     |
| Κυρίως Πιάτα 1 |                |  |  | Αρακάς λαδερός με πατάτες                                                             | Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας - τυρί τριμμένο                                                              | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι                               | Τριβελάκι καρμπονάρα - τυρί τριμμένο                                 |
| 2              |                |  |  | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                                           | Πίτσα special (τυρί –ζαμπόν –μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα - πατάτες τηγανιτές                             | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές       | Μπριάμ φούρνου                                                       |
|                | Μπουφές Σαλάτα |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |
|                |                |  |  | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο                   | Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα                                           | Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα , λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο    |
|                | Επιδόρπιο      |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |
|                |                |  |  | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                              | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                                   | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                       | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                             |
|                |                |  |  | Τυρί φέτα                                                                             | Γάλα                                                                                                       | Γιαούρτι                                                       | Τυρί φέτα                                                            |
|                |                |  |  |                                                                                       |                                                                                                            |                                                                |                                                                      |

**ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2<sup>η</sup> – Εβδομάδα**

| ΓΕΥΜΑ                 | Δευτέρα 5/12/22                                                                                   | Τρίτη 6/12/22                                                             | Τετάρτη 7/12/22                                                                                       | Πέμπτη 8/12/22                                                               | Παρασκευή 9/12/22                                                                                                | Σάββατο 10/12/22                                                    | Κυριακή 11/12/22                                                     |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Πρώτο Πιάτο</b>    | Λαχανόρυζο                                                                                        | Κοτόσουπα                                                                 | Ψαρόσουπα                                                                                             | Κρεατόσουπα                                                                  | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα                                                                                       | Σούπα του Σεφ                                                       | Χορτόσουπα                                                           |
| <b>Κυρίως Πιάτα 1</b> | Πέννες καρμπονάρα με τυρί τριμμένο                                                                | Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας                                         | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι                                                                      | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας-ριζότο                                           | Γίγαντες πλακί                                                                                                   | Μουσακάς                                                            | Χοιρινό αλά Μπότσαρη - πατάτες τηγανητές                             |
| <b>2</b>              | Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικών - Τυρί Τριμμένο                                                     | Κοτόπουλο κοκκινιστό με γιουβέτσι                                         | Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες                                                      | Χοιρινό εξοχικό με πιπεριές ,καρότο, κεφαλοτύρι, μουστάρδα,πατάτες τηγανιτές | Φακές σούπα                                                                                                      | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι                                          | Παστίσιο                                                             |
| <b>Συνοδευτικά</b>    | <b>Μπουφές Σαλάτα</b>                                                                             |                                                                           |                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                  |                                                                     |                                                                      |
|                       | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές | Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα | Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λάχανο, άσπρο-κόκκινο ,μανιτάρια | Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν πολίτικη καλαμπόκι λάχανο άσπρο-κόκκινο ,μουστάρδα    | Ταραμοσαλάτα, ελιές, , ντολμαδάκια μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο, παντζάρια | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο           | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο |
|                       | <b>Επιδόρπιο</b>                                                                                  |                                                                           |                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                  |                                                                     |                                                                      |
|                       | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                          | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                  | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                              | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                     | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                                         | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                            | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                             |
|                       |                                                                                                   | Ρώσικη                                                                    |                                                                                                       |                                                                              | Τυρί Φέτα - Γλυκό                                                                                                | Τυρί φέτα                                                           |                                                                      |
| ΔΕΙΠΝΟ                | Δευτέρα 5/12/22                                                                                   | Τρίτη 6/12/22                                                             | Τετάρτη 7/12/22                                                                                       | Πέμπτη 8/12/22                                                               | Παρασκευή 9/12/22                                                                                                | Σάββατο 10/12/22                                                    | Κυριακή 11/12/22                                                     |
| <b>Πρώτο πιάτο</b>    | Μινεστρόνε                                                                                        | Σούπα λαχανικών                                                           | Τοματόσουπα                                                                                           | Κους κους με μανιτάρια                                                       | Πουρέ με μπέικον                                                                                                 | Τουρλού λαχανικών                                                   | Ζυμαρόπιτα                                                           |
| <b>Κυρίως Πιάτα 1</b> | Σπανακόρυζο                                                                                       | Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου                                               | Μακαρόνια με κιμά-τυρί τριμμένο                                                                       | Αρακάς λαδερός με πατάτες                                                    | Βίδες ζυμαρικό με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο                                                                  | Καλαμαράκια κοκκινιστά, Πιλάφι                                      | Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο                                  |
| <b>2</b>              | Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι                                                                   | Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο                                              | Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)                                              | Μπριαμ φούρνου                                                               | Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανητές                                       | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές            | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                          |
| <b>Συνοδευτικά</b>    | <b>Μπουφές Σαλάτα</b>                                                                             |                                                                           |                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                  |                                                                     |                                                                      |
|                       | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο                              | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο           | Ντομάτα, πιπερία, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα                                           | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο         | Ντομάτα, πιπερία, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα                                                      | Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο     |
|                       | <b>ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ</b>                                                                                  |                                                                           |                                                                                                       |                                                                              |                                                                                                                  |                                                                     |                                                                      |
|                       | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                          | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                  | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                              | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                     | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                                                                         | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                            | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές                                             |
|                       | Τυρί φέτα                                                                                         | Ζελέ                                                                      |                                                                                                       | Τυρί φέτα                                                                    |                                                                                                                  | Γάλα                                                                | Τυρί φέτα                                                            |

**ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3<sup>η</sup> – Εβδομάδα**

| ΓΕΥΜΑ          | Δευτέρα 12/12/22                                                                                 | Τρίτη 13/12/22                                                                   | Τετάρτη 14/12/22                                                                                                 | Πέμπτη 15/12/22                                                                        | Παρασκευή 16/12/22                                                                                   | Σάββατο 17/12/22                                                | Κυριακή 18/12/22                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Πρώτο Πιάτο    | Πουρέ με μπέικον                                                                                 | Κρεατόσουππα                                                                     | Ψαρόσουππα                                                                                                       | Κοτόσουππα                                                                             | Σπανακόρυζο                                                                                          | Βίδες με σάλτσα ντομάτας                                        | Κρεατόσουππα                                                         |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών –τυρί τριμμένο                                                     | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο                                               | Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες φούρνου                                                         | Κοτόπουλο κοκκινιστό με χυλοπίτες                                                      | Φακές σούππα                                                                                         | Παστίσιο                                                        | Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο                                            |
| 2              | Σουφλέ με πέννες                                                                                 | Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες φούρνου                                              | Γαρίδες σαγανάκι με πιλάφι                                                                                       | Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες τηγανιτές                                                  | Φασολάδα                                                                                             | Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες τηγανιτές                          | Κοτόπουλο γιουβέτσι                                                  |
|                | Μπουφές Σαλάτα                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                      |                                                                 |                                                                      |
|                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο -κόκκινο, πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα | Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα- ρόκα , ντομάτα, κρεμμύδι- λάχανο, άσπρο-κόκκινο | Μαρούλι, ρόκα, Λόλα, κρουτόν, ελιές πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα, λάχανο άσπρο-κόκκινο | Ταραμοσαλάτα, ελιές,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα,πιπεριές φλωρίνης | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο , άσπρο-κόκκινο, καρότο      | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο |
|                | Επιδόρπιο                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                      |                                                                 |                                                                      |
|                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                      | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                    | Φρούτο 2 επιλογές                                               | Φρούτο 2 επιλογές                                                    |
|                |                                                                                                  | Τυρί φέτα                                                                        | Αναψυκτικό                                                                                                       |                                                                                        | Τυρί Φέτα-Γλυκό                                                                                      | Τυρί Φέτα                                                       |                                                                      |
| ΔΕΙΠΝΟ         | Δευτέρα 12/12/22                                                                                 | Τρίτη 13/12/22                                                                   | Τετάρτη 14/12/22                                                                                                 | Πέμπτη 15/12/22                                                                        | Παρασκευή 16/12/22                                                                                   | Σάββατο 17/12/22                                                | Κυριακή 18/12/22                                                     |
| Πρώτο Πιάτο    | Μινεστρόνε                                                                                       | Σούππα του Σεφ                                                                   | Τοματόσουππα                                                                                                     | Λαχανόρυζο                                                                             | Τουρλού                                                                                              | Πουρέ με Λουκάνικο Φρανκφούρτης                                 | Σούππα Ζυμαρικών                                                     |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σουτζουκάκια με πατάτες τηγανιτές                                                                | Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου                                               | Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάνα-τυρί τριμμένο                                                                    | Αρακάς λαδερός με πατάτες                                                              | Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο                                                         | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι                                | Τριβελάκι αλά κρέμ τυρί τριμμένο                                     |
| 2              | Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια                                                                      | Σπετσοφαί Βολιώτικο Ριζότο                                                       | Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)                                                         | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                                            | Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές                              | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές        | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                          |
|                | Μπουφές Σαλάτα                                                                                   |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                      |                                                                 |                                                                      |
|                | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα                                  | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο                  | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα                                                  | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο                       | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα                                          | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο     |
|                | Επιδόρπιο                                                                                        |                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                        |                                                                                                      |                                                                 |                                                                      |
|                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                      | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                    | Φρούτο 2 επιλογές                                               | Φρούτο 2 επιλογές                                                    |
|                | Τυρί φέτα                                                                                        | Κομπόστα                                                                         | Γάλα                                                                                                             | Τυρί φέτα                                                                              |                                                                                                      | Κρέμα                                                           | Τυρί φέτα                                                            |

| ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4 <sup>η</sup> –Εβδομάδα |                                                                                                          |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                         |  |  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ΓΕΥΜΑ                                                          | Δευτέρα 19/12/22                                                                                         | Τρίτη 20/12/22                                                                            | Τετάρτη 21/12/22                                                                                                         | Πέμπτη 22/12/22                                                                               | Παρασκευή 23/12/22                                                                                      |  |  |
| Πρώτο Πιάτο                                                    | Λαχανόρυζο                                                                                               | Κοτόσουπα                                                                                 | Ψαρόσουπα                                                                                                                | Σούπα λαχανικών                                                                               | Σπανακόρυζο                                                                                             |  |  |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                              | Πέννες καρμπονάρα<br>τυρί τριμμένο                                                                       | Χοιρινό ριγανάτο με<br>πουρέ πατάτας                                                      | Χταπόδι κοκκινιστό με<br>κοφτό μακαρονάκι                                                                                | Κοτόπουλο κοκκινιστό<br>με ριζότο                                                             | Γίγαντες πλακί                                                                                          |  |  |
| 2                                                              | Μακαρόνια με σάλτσα<br>λαχανικών-τυρί<br>τριμμένο                                                        | Κοτόπουλο γιουβέτσι                                                                       | Τσιπούρα σχάρας με<br>σάλτσα<br>λαδολέμονο,πατάτες,<br>μπρόκολο,καρότο                                                   | Μπριζόλα χοιρινή με<br>πατάτες τηγανιτές                                                      | Φακές σούπα                                                                                             |  |  |
| Συνοδευτικά                                                    | Μπουφές Σαλάτα                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                         |  |  |
|                                                                | Μαρούλι με κρεμμύδια<br>φρέσκα, ντομάτα,<br>λάχανο, άσπρο-<br>κόκκινο, καρότο<br>πιπεριά, κρεμμύδι ελιές | Μαρούλι, ρόκα-λόλα,<br>κρουτόν,λάχανο<br>άσπρο-κόκκινο<br>πολιτική καλαμπόκι<br>μουστάρδα | Μπρόκολο ή<br>κουνουπίδι βραστό-<br>καρότο μαρούλι με<br>κρεμμύδια φρέσκα-<br>ρόκα , λάχανο άσπρο -<br>κόκκινο,μανιτάρια | Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν<br>ντομάτα, πιπεριά,<br>κρεμμύδι ελιές πολίτικη<br>καλαμπόκι μουστάρδα | Ταραμοσαλάτα,<br>ελιές,λάχανο άσπρο-<br>κόκκινο, Μαρούλι με<br>κρεμμύδια φρέσκα-<br>ρόκα-λόλα παντζάρια |  |  |
|                                                                | Επιδόρπιο                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                         |  |  |
|                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                        | Φρούτο 2 επιλογές                                                                         | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                                        | Φρούτο 2 επιλογές                                                                             | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                       |  |  |
|                                                                |                                                                                                          | Ρώσικη                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                               | Τυρί Φέτα- Γλυκό                                                                                        |  |  |
| ΔΕΙΠΝΟ                                                         | Δευτέρα 19/12/22                                                                                         | Τρίτη 20/12/22                                                                            | Τετάρτη 23/11/22                                                                                                         | Πέμπτη 24/11/22                                                                               | Παρασκευή 25/11/22                                                                                      |  |  |
| Πρώτο Πιάτο                                                    | Μινεστρόνε                                                                                               | Σούπα ζυμαρικών                                                                           | Τοματόσουπα                                                                                                              | Σούπα του Σεφ                                                                                 | Πουρές με μπέικον                                                                                       |  |  |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                              | Σπανακόρυζο                                                                                              | Κασερόπιτα –πατάτες<br>φούρνου                                                            | Μακαρόνια με κιμά-τυρί<br>τριμμένο                                                                                       | Αρακάς λαδερός με<br>πατάτες                                                                  | Ταλιατέλες με σάλτσα<br>ντομάτας τυρί τριμμένο                                                          |  |  |
| Κυρίως Πιάτα<br>2                                              | Γιουβαρλάκια<br>αυγολέμονο                                                                               | Σπετσοφαί Βολιώτικο<br>ριζότο                                                             | Βίδες με σάλτσα<br>αματρισιάννα- τυρί<br>τριμμένο                                                                        | Πατάτες γιαχνί με<br>μανιτάρια                                                                | Πίτσα special (τυρί,<br>ζαμπόν-μπέικον,<br>πιπέρια-ή<br>μαργαρίτα,πατάτες<br>τηγανητές                  |  |  |
|                                                                | Μπουφές Σαλάτα                                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                         |  |  |
|                                                                | Μαρούλι με κρεμμύδια<br>φρέσκα, ρόκα, λόλα<br>λάχανο, άσπρο-κόκκινο,<br>καρότο                           | Μαρούλι με κρεμμύδια<br>φρέσκα, ρόκα- λάχανο,<br>άσπρο-κόκκινο, καρότο                    | Ντομάτα, πιπεριά,<br>κρεμμύδι, μαρούλι<br>κρεμμυδάκι φρέσκο<br>ρόκα                                                      | Μαρούλι με κρεμμύδια<br>φρέσκα, ρόκα-λόλα<br>λάχανο, άσπρο-<br>κόκκινο, καρότο                | Ντομάτα, πιπεριά,<br>κρεμμύδι, μαρούλι<br>κρεμμυδάκι φρέσκο<br>ρόκα                                     |  |  |
|                                                                | Επιδόρπιο                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                         |  |  |
|                                                                | Φρούτο 2 επιλογές<br>Τυρί Φέτα                                                                           | Φρούτο 2 επιλογές                                                                         | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                                        | Φρούτο 2 επιλογές<br>Τυρί Φέτα                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                       |  |  |

|          |                | Δευτέρα                                                               | Τρίτη                                                                      | Τετάρτη                                                            | Πέμπτη                                                                      | Παρασκευή                                                                   | Σαββάτο                                                                  | Κυριακή                                                        |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Εβδομάδα | 1 <sup>η</sup> |                                                                       |                                                                            |                                                                    | 1/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο,<br>μαρμελάδα,<br>τυρόπιτα  | 2/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο,<br>μερέντα, χυμός,<br>αυγό | 3/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο,<br>μαρμελάδα,<br>ζαμπόν | 4/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο,<br>μέλι       |
|          | 2 <sup>η</sup> | 5/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, τυρόπιτα | 6/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>ντόνατς  | 7/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μέλι, κέικ     | 8/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>τυρόπιτα  | 9/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, χυμός,<br>αυγό | 10/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, ζαμπόν     | 11/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα |
|          | 3 <sup>η</sup> | 12/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μέλι, τυρόπιτα   | 13/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>ντόνατς | 14/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, κέικ | 15/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>τυρόπιτα | 16/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μέλι, χυμός, αυγό      | 17/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, ζαμπόν     | 18/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα |
|          | 4 <sup>η</sup> | 19/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μέλι, τυρόπιτα   | 20/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>ντόνατς | 21/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μερέντα, κέικ | 22/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μαρμελάδα,<br>τυρόπιτα | 23/12/22<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>βούτυρο, άρτος,<br>μέλι, χυμός, αυγό      |                                                                          |                                                                |