

| ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1 <sup>η</sup> – Εβδομάδα |                |                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                 |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ΓΕΥΜΑ                                                           |                | Τρίτη 1/4/25                                                                      | Τετάρτη 2/4/25                                                                                  | Πέμπτη 3/4/25                                                                     | Παρασκευή 4/4/25                                                                                                 | Σάββατο 5/4/25                                                  | Κυριακή 6/4/25                                                  |
| Πρώτο Πιάτο                                                     |                | Κοτόσουπα                                                                         | Ψαρόσουπα                                                                                       | Σούπα λαχανικών                                                                   | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα                                                                                       | Σούπα του σεφ                                                   | Κρεατόσουπα                                                     |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                               |                | Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές                                              | Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό                                                          | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας -φιογκάκια                                            | Φακές σούπα                                                                                                      | Μουσακάς                                                        | Μοσχάρι γιουβέτσι                                               |
| 2                                                               |                | Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο                                                    | Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πτανέ με πατάτες φούρνου                                             | Χοιρινή μπριζόλα ψητή με ριζότο                                                   | Αρακάς λαδερός με πατάτες                                                                                        | Γαλοπούλα φιλέτο αλά κρέμ με χυλοπίτες                          | Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες φούρνου                         |
|                                                                 | Μπουφές Σαλάτα |                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                 |                                                                 |
|                                                                 |                | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα | Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο,κόκκινο, | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα | Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο,παντζάρια, ντολμαδάκια | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο | 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                                               |
|                                                                 |                |                                                                                   |                                                                                                 | Ρώσικη                                                                            | Τυρί Φέτα- Γλυκό                                                                                                 | Τυρί φέτα                                                       |                                                                 |
| ΔΕΙΠΝΟ                                                          |                | Τρίτη 1/4/25                                                                      | Τετάρτη 2/4/25                                                                                  | Πέμπτη 3/4/25                                                                     | Παρασκευή 4/4/25                                                                                                 | Σάββατο 5/4/25                                                  | Κυριακή 6/4/25                                                  |
| Πρώτο Πιάτο                                                     |                | Σούπα ζυμαρικών                                                                   | Τοματόσουπα                                                                                     | Κους κους με μανιτάρια                                                            | Πουρές με μπέικον                                                                                                | Ριζότο με αλλαντικά                                             | Σούπα ζυμαρικών                                                 |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                               |                | Κασερόπιτα με πατάτες φούρνου                                                     | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά - πατάτες τηγανιτές                                      | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                                       | Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας- τυρί τριμμένο                                                                     | Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου                              | Σπανακόρυζο                                                     |
| 2                                                               |                | Σπετσοφάι βολιώτικο με ριζότο                                                     | Μακαρόνια με κιμά- τυρί τριμμένο                                                                | Μελιτζάνες φούρνου με τυριά και πατάτες τηγανιτές                                 | Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπερία-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές                                       | Ριγκατόνι με σάλτσα αματρισιάνα - τυρί τριμμένο                 | Τριβελάκι καρμπονάρα - τυρί τριμμένο                            |
|                                                                 | Μπουφές Σαλάτα |                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                 |                                                                 |
|                                                                 |                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                   | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                                 | Ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                            | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο                                              | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο | Ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο          |
|                                                                 | Επιδόρπιο      |                                                                                   |                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                 |                                                                 |
|                                                                 |                | Φρούτο 2 επιλογές                                                                 | Φρούτο 2 επιλογές                                                                               | Φρούτο 2 επιλογές                                                                 | Φρούτο 2 επιλογές                                                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                               | Φρούτο 2 επιλογές                                               |
|                                                                 |                |                                                                                   | Γιαούρτι                                                                                        | Τυρί Φέτα                                                                         |                                                                                                                  |                                                                 | Τυρί Φέτα                                                       |

\*Ειδικό πιάτο : Αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και προσδιορίζεται κάθε φορά μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης.

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

| ΓΕΥΜΑ          | Δευτέρα 7/4/25                                                      | Τρίτη 8/4/25                                                                      | Τετάρτη 9/4/25                                                                                 | Πέμπτη 10/4/25                                                                    | Παρασκευή 11/4/25                                                                                   | Σάββατο 12/4/25                                                 | Κυριακή 13/4/25                                                 |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Πρώτο Πιάτο    | Λαχανόρουζο                                                         | Κοτόσουπα                                                                         | Ψαρόσουπα                                                                                      | Σούπα λαχανικών                                                                   | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα                                                                          | Χορτόσουπα                                                      | Ριζότο λαχανικών                                                |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σουφλέ με πέννες                                                    | Κοτόπουλο ψητό με πουρέ πατάτας                                                   | Γαρίδες σαγανάκι με πιλάφι                                                                     | Κοτόπουλο αλά κρέμ ή ψητό με λαζανάκι                                             | Φακές σούπα                                                                                         | Γεμιστά λαδερά                                                  | Μπακαλιάρος σκορδαλιά                                           |
| 2              | Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο                         | Χοιρινό εξοχικό ή λεμονάτο- ριζότο                                                | Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο                                | Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές-πίτα                                        | Φασολάδα                                                                                            | Γιουβαρλάκια αυγολέμονο                                         | Μοσχάρι γιουβέτσι                                               |
| Συνοδευτικά    | Μπουφές Σαλάτα                                                      |                                                                                   |                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                     |                                                                 |                                                                 |
|                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο     | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μoustάρδα | Κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο,κόκκινο, μανιτάρια | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μoustάρδα | Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο,παντζάρια | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο | 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                                               |
|                |                                                                     |                                                                                   | Αναψυκτικό                                                                                     | Τζατζίκι                                                                          | Τυρί Φέτα- Γλυκό                                                                                    | Τυρί φέτα                                                       |                                                                 |
| ΔΕΙΠΝΟ         | Δευτέρα 7/4/25                                                      | Τρίτη 8/4/25                                                                      | Τετάρτη 9/4/25                                                                                 | Πέμπτη 10/4/25                                                                    | Παρασκευή 11/4/25                                                                                   | Σάββατο 12/4/25                                                 | Κυριακή 13/4/25                                                 |
| Πρώτο Πιάτο    | Μινεστρόνε                                                          | Σούπα ζυμαρικών                                                                   | Τοματόσουπα                                                                                    | Κους κους με μανιτάρια                                                            | Πουρές με μπέικον                                                                                   | Κριθαρότο λαχανικών                                             | Σούπα του σεφ                                                   |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Φασολάκια λαδερά με πατάτες                                         | Ζαμπονοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου                                                | Στραπατσάδα με τυρί πατάτες τηγανιτές                                                          | Αρακάς λαδερός με πατάτες                                                         | Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας- τυρί τριμμένο                                                         | Αγκινάρες αλά πολίτα                                            | Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο                             |
| Κυρίως Πιάτα 2 | Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ριζότο                                   | Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο                                                        | Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο                                                                | Μπριάμ φούρνου                                                                    | Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπερία-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές                          | Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες φούρνου                          | Μπάμιες                                                         |
|                | Μπουφές Σαλάτα                                                      |                                                                                   |                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                     |                                                                 |                                                                 |
|                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                   | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                                | Ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο                            | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο                                 | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο | Ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι,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                                               |
|                | Κομπόστα                                                            |                                                                                   | Γιαούρτι                                                                                       | Τυρί Φέτα                                                                         |                                                                                                     | Ζελέ                                                            | Τυρί Φέτα                                                       |

\*Ειδικό πιάτο : Αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και προσδιορίζεται κάθε φορά μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης.

| ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3 <sup>η</sup> –Εβδομάδα |                                                                       |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| ΓΕΥΜΑ                                                          | Δευτέρα 28/4/25                                                       | Τρίτη 29/4/25                                                                     | Τετάρτη 30/4/25                                                                                 |  |  |  |  |
| Πρώτο Πιάτο                                                    | Λαχανόρυζο                                                            | Κοτόσουπα                                                                         | Ψαρόσουπα                                                                                       |  |  |  |  |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                              | Σπετσοφάι Βολιώτικο ριζότο                                            | Χοιρινό εξοχικό ή ριγανάτο με ριζότο                                              | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι                                                                |  |  |  |  |
| 2                                                              | Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο                           | Κοτόπουλο ψητό με πουρέ πατάτας                                                   | Βακαλάος αλά σπετσειώτα και πανέ με πατάτες φούρνου                                             |  |  |  |  |
| Συνοδευτικά                                                    | Μπουφές Σαλάτα                                                        |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο       | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα | Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο,κόκκινο, |  |  |  |  |
|                                                                | Επιδόρπιο                                                             |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                     | Φρούτο 2 επιλογές                                                                 | Φρούτο 2 επιλογές                                                                               |  |  |  |  |
|                                                                |                                                                       |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
| ΔΕΙΠΝΟ                                                         | Δευτέρα 28/4/25                                                       | Τρίτη 29/4/25                                                                     | Τετάρτη 30/4/25                                                                                 |  |  |  |  |
| Πρώτο Πιάτο                                                    | Μινεστρόνε                                                            | Σούπα ζυμαρικών                                                                   | Τοματόσουπα                                                                                     |  |  |  |  |
| Κυρίως Πιάτα<br>1                                              | Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο                                       | Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου                                                       | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές                                        |  |  |  |  |
| 2                                                              | Γιουβέτσι λαχανικών                                                   | Πέννες καρμπονάρα - τυρί τριμμένο                                                 | Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                | Μπουφές Σαλάτα                                                        |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο, κόκκινο.καρότο | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο              | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο                            |  |  |  |  |
|                                                                | Επιδόρπιο                                                             |                                                                                   |                                                                                                 |  |  |  |  |
|                                                                | Φρούτο 2 επιλογές                                                     | Φρούτο 2 επιλογές                                                                 | Φρούτο 2 επιλογές                                                                               |  |  |  |  |
|                                                                | Γάλα                                                                  |                                                                                   | Γιαούρτι                                                                                        |  |  |  |  |

\*Ειδικό πιάτο : Αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και προσδιορίζεται κάθε φορά μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης.

## Πρωινό

|          |                | Δευτέρα                                                                             | Τρίτη                                                                               | Τετάρτη                                                                         | Πέμπτη                                                                              | Παρασκευή                                                                    | Σαββάτο                                                                                 | Κυριακή                                                                                    |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Εβδομάδα | 1 <sup>η</sup> |                                                                                     | 1/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα,<br>ντόνατς<br>χυμός  | 2/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μέλι,<br>κέικ<br>χυμός      | 3/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>πραλίνα,<br>σφολιάτα,<br>χυμός  | 4/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μέλι,<br>αυγό,<br>χυμός  | 5/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα<br>ζαμπόν,τυρί,<br>χυμός  | 6/4/25<br>Γάλα, καφές,<br>τσάι, άρτος,<br>βούτυρο , μέλι,<br>ζαμπόν,τυρί,<br>χυμός         |
|          | 2 <sup>η</sup> | 7/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα,<br>τυρόπιτα<br>χυμός | 8/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>πραλίνα,<br>ντόνατς<br>χυμός    | 9/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα,<br>κέικ<br>χυμός | 10/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>πραλίνα,<br>σφολιάτα,<br>χυμός | 11/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μέλι,<br>αυγό,<br>χυμός | 12/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα<br>ζαμπόν,τυρί,<br>χυμός | 13/4/25<br>Γάλα, καφές,<br>τσάι, άρτος,<br>βούτυρο,<br>μαρμελάδα,<br>ζαμπόν,τυρί,<br>χυμός |
|          | 3 <sup>η</sup> | 28/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μέλι,<br>τυρόπιτα<br>χυμός     | 29/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>μαρμελάδα,<br>ντόνατς<br>χυμός | 30/4/25<br>Γάλα, καφές, τσάι,<br>άρτος, βούτυρο ,<br>πραλίνα,<br>κέικ<br>χυμός  |                                                                                     |                                                                              |                                                                                         |                                                                                            |
|          |                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                 |                                                                                     |                                                                              |                                                                                         |                                                                                            |