

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

<b>ΓΕΥΜΑ</b>			<b>Τετάρτη 1/3/23</b>	<b>Πέμπτη 2/3/23</b>	<b>Παρασκευή 3/3/23</b>	<b>Σάββατο 4/3/23</b>	<b>Κυριακή 5/3/23</b>	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>			Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Σπανακόρυζο	Σούπα ζυμαρικών	Κρεατόσουπα	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>			Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Κοτόπουλο γιουβέτσι τυρί τριμμένο	Γίγαντες πλακί	Παστίσιο	Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο	
<b>2</b>			Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες τηγανιτές	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
			Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο ,μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, ντομάτα, κρεμμύδι λάχανο, άσπρο- κόκκινο ,μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη καλαμπόκι, μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, πιπεριές Φλωρίνης, ντολμαδάκια μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο	Ντομάτα, πιπερία, 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
			Αναψυκτικό		Τυρί φέτα -Γλυκό	Τυρί φέτα		
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>			<b>Τετάρτη 1/3/23</b>	<b>Πέμπτη 2/3/23</b>	<b>Παρασκευή 3/3/23</b>	<b>Σάββατο 4/3/23</b>	<b>Κυριακή 5/3/23</b>	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>			Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Τουρλού λαχανικών	Πουρές με λουκάνικο Φρανκφούρτης	Σούπα του Σεφ	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>			Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Βίδες ζυμαρικό με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Γιουβέτσι λαχανικών	
<b>2</b>			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	Τορτελίνια καρμπονάρα	
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
			Ντομάτα, πιπερία, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο , ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπερία, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα	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
				Τυρί φέτα		Γιαούρτι	Κρέμα	

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

<b>ΓΕΥΜΑ</b>	<b>Δευτέρα 6/3/23</b>	<b>Τρίτη 7/3/23</b>	<b>Τετάρτη 8/3/23</b>	<b>Πέμπτη 9/3/23</b>	<b>Παρασκευή 10/3/23</b>	<b>Σάββατο 11/3/23</b>	<b>Κυριακή 12/3/23</b>
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρυζο	Σούπα του Σεφ	Κρεατόσουπα
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ πατάτας	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Γαλοπούλα αλα κρεμ με μανιτάρια - χυλοπίτες	Φασολάδα	Παστίσιο	Χοιρινό αλά Μπότσαρη με πατάτες φούρνου
<b>2</b>	Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικών Τυρί Τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές - πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Μοσχάρι λεμονάτο με ριζότο
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ,ελιές	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, παντζάρια, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο	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
				Τζατζίκι	Τυρί Φέτα - Γλυκό	Τυρί φέτα	Κρέμα
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	<b>Δευτέρα 6/3/23</b>	<b>Τρίτη 7/3/23</b>	<b>Τετάρτη 8/3/23</b>	<b>Πέμπτη 9/3/23</b>	<b>Παρασκευή 10/3/23</b>	<b>Σάββατο 11/3/23</b>	<b>Κυριακή 12/3/23</b>
<b>Πρώτο πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρέ με μπέικον	Τουρλού λαχανικών	Ζυμαρόπιτα
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σπανακόρυζο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά -τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
<b>2</b>	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπετσοφαί βολιώτικο - ριζότο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Γιουβέτσι λαχανικών	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές	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-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο , ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα 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	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
Τυρί φέτα	Κομπόστα	Γάλα	Τυρί Φέτα				Τυρί Φέτα

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

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 13/3/23	Τρίτη 14/3/23	Τετάρτη 15/3/23	Πέμπτη 16/3/23	Παρασκευή 17/3/23	Σάββατο 18/3/23	Κυριακή 19/3/23
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας	Κοτόσουπα
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φακές σούπα	Μουσακάς	Παστίσιο
<b>2</b>	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πουρέ πατάτας	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά Μπότσαρη με πατάτες τηγανιτές	Κοτόπουλο γιουβέτσι
<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο ,ελιές	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίτικη καλαμπόκι ,μουστάρδα	Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, ντομάτα, κρεμμύδι-λάχανο άσπρο-κόκκινο , μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίτικη καλαμπόκι ,μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα, λόλα, πιπεριές φλωρίνης,ντολμαδάκια	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο , άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
<b>Επιδόρπιο</b>							
	Φρούτο 2 επιλογές	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	Δευτέρα 13/3/23	Τρίτη 14/3/23	Τετάρτη 15/3/23	Πέμπτη 16/3/23	Παρασκευή 17/3/23	Σάββατο 18/3/23	Κυριακή 19/3/23
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Λαχανόρυζο	Τουρλού	Πουρέ με Μπέικον	Σούπα Ζυμαρικών
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σουτζουκάκια κοκκινιστά πατάτες τηγανιτές	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάννα τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο

2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπετσοφάι 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
<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα, λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
<b>Επιδόρπιο</b>							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Ζελέ	Γάλα	Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί φέτα

### ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4<sup>η</sup> –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 20/3/23	Τρίτη 21/3/23	Τετάρτη 22/3/23	Πέμπτη 23/3/23	Παρασκευή 24/3/23	Σάββατο 25/3/23	Κυριακή 26/3/23	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρυζο	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πουρέ πατάτας	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Κοτόπουλο γιουβέτσι-τυρί τριμμένο	Ρεβύθια	Βακαλάος σκορδαλιά	Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου	
<b>2</b>	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσειώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Καλαμαράκια κοκκινιστά πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	
<b>Μπουφές Σαλάτα</b>								
<b>Συνοδευτικά</b>	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο πολιτική ,καλαμπόκι μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα λάχανο άσπρο -κόκκινο	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα, λάχανο άσπρο-κόκκινο	Ταραμοσαλάτα, ελιές, λάχανο άσπρο-κόκκινο, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα-λόλα ,παντζάρια	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	
	<b>Επιδόρπιο</b>							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Ρώσικη	Αναψυκτικό		Τυρί Φέτα- Γλυκό			
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	<b>Δευτέρα 20/3/23</b>	<b>Τρίτη 21/3/23</b>	<b>Τετάρτη 22/3/23</b>	<b>Πέμπτη 23/2/23</b>	<b>Παρασκευή 24/3/23</b>	<b>Σάββατο 25/3/23</b>	<b>Κυριακή 26/3/23</b>	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Σούπα του Σεφ	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Τουρλού	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα –πατάτες φούρνου	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Γιουβέτσι λαχανικών	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο	

<b>Κυρίως Πιάτα</b> 2	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με κιμά-τυρί τριμμένο	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
<b>Επιδόρπιο</b>							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
				Τυρί Φέτα		Κρέμα	Τυρί Φέτα

### ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5<sup>η</sup> –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 27/3/23	Τρίτη 28/3/23	Τετάρτη 29/3/23	Πέμπτη 30/3/23	Παρασκευή 31/3/23		
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρυζο		
<b>Κυρίως Πιάτα</b> 1	Μακαρόνια με κιμά - τυρί τριμμένο	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ πατάτας	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα		
2	Πέννες καρμπονάρα - τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με φιογκάκια	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσειώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα		
<b>Συνοδευτικά</b>	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιτική καλαμπόκι ,μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα λάχανο άσπρο - κόκκινο,μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιτική καλαμπόκι ,μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα, λόλα, πιπεριές φλωρίνης, ντολμαδάκια		
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές		
		Ρώσικη			Τυρί φέτα -Γλυκό		
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	<b>Δευτέρα 27/3/23</b>	<b>Τρίτη 28/3/23</b>	<b>Τετάρτη 29/3/23</b>	<b>Πέμπτη 30/3/23</b>	<b>Παρασκευή 31/3/23</b>		
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με	Πουρές με μπέικον		

				μανιτάρια			
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σνίτσελ κοτόπουλο με ριζότο	Ζαμπονοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές		
<b>Κυρίως Πιάτα 2</b>	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάνα τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο		
	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο		
	<b>Επιδόρπιο</b>						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές		
	Τζατζίκι	Ζελέ		Τυρί φέτα			

## Πρωινό

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή
<b>Εβδομάδα</b>	1 <sup>η</sup>			1/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, κέικ	2/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	3/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	4/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μαρμελάδα, ζαμπόν,τιρί	5/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μέλι ζαμπόν,τιρί
	2 <sup>η</sup>	6/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, τυρόπιτα	7/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	8/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, κέικ	9/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	10/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	11/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν,τιρί	12/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα ζαμπόν,τιρί
	3 <sup>η</sup>	13/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	14/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	15/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	16/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	17/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	18/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν,τιρί	19/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα ζαμπόν,τιρί
	4 <sup>η</sup>	20/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	21/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	22/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	23/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	24/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	25/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν,τιρί	26/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν,τιρί
	5 <sup>η</sup>	27/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι,χυμός	28/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	29/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	30/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	31/3/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό		