

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Τρίτη 7/1/25	Τετάρτη 8/1/25	Πέμπτη 9/1/25	Παρασκευή 10/1/25	Σάββατο 11/1/25	Κυριακή 12/1/25
Πρώτο Πιάτο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του Σεφ	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας- φιογκάκια	Φακές σούπα	Παστίσιο	Μοσχάρι γιουβέτσι
2	Χοιρινό με σάλτσα μουστάρδας- ριζότο	Βακαλάος αλά σπτεσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Χοιρινό αλά μπότσαρη με ριζότο
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,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα,ρόκα, λόλα, ντολμαδάκια,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
			Ρώσικη	Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ	Τρίτη 7/1/25	Τετάρτη 8/1/25	Πέμπτη 9/1/25	Παρασκευή 10/1/25	Σάββατο 11/1/25	Κυριακή 12/1/25
Πρώτο Πιάτο	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Κριθαρότο λαχανικών	Ριζότο με αλλαντικά
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Αγκινάρες αλά πολίτα	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Σπετσοφάι Βολιώτικο - ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές	Σουφλέ με πέννες	Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες φούρνου
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, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι
Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Κομπόστα	Τυρί Φέτα			Τυρί φέτα

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

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 13/1/25	Τρίτη 14/1/25	Τετάρτη 15/1/25	Πέμπτη 16/1/25	Παρασκευή 17/1/25	Σάββατο 18/1/25	Κυριακή 19/1/25
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του Σεφ	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες ωγκραντέν (τυριά διάφορα,κρέμα γάλακτος,ζαμπόν)	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Γαλοπούλα με σως μουστάρδας -χυλοπίτες	Φακές σούπα	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Αρνί λαδορίγανη με πατάτες φούρνου
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Βακαλάος φιλέτο λεμονάτος και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με ριζότο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Χοιρινό αλά μπτότσαρη με ριζότο
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, μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα	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 Αναψυκτικό	Φρούτο 2 επιλογές Τζατζίκι	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα- Γλυκό	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί φέτα	Φρούτο 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 13/1/25	Τρίτη 14/1/25	Τετάρτη 15/1/25	Πέμπτη 16/1/25	Παρασκευή 17/1/25	Σάββατο 18/1/25	Κυριακή 19/1/25
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Κριθαρότο λαχανικών	Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα-πατάτες φούρνου	Στραπατσάδα με τυρί πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας-τυρί τριμμένο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες φούρνου
Κυρίως Πιάτα 2	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με κιμά-τυρί τριμμένο	Γιουβέτσι λαχανικών	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Τορτελίνα καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Πέννες με σάλτσα αματρισιάνα τυρί τριμμένο
Συνοδευτικά	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-λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές Γάλα	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Γιαούρτι	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Κρέμα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα

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

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 20/1/25	Τρίτη 21/1/25	Τετάρτη 22/1/25	Πέμπτη 23/1/25	Παρασκευή 24/1/25	Σάββατο 25/1/25	Κυριακή 26/1/25
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Φακές σούπα	Κεφτεδάκια κοκκινιστά-ριζότο	Γαλοπούλα αλά κρεμ με μανιτάρια - χυλοπίτες
2	Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Ρεβύθια	Κοτόπουλο λαδορίγανη με πατάτες φούρνου	Χοιρινό αλά μπότσαρη με ριζότο
Συνοδευτικά	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	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
	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 20/1/25	Τρίτη 21/1/25	Τετάρτη 22/1/25	Πέμπτη 23/1/25	Παρασκευή 24/1/25	Σάββατο 25/1/25	Κυριακή 26/1/25
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Ριζότο με αλλαντικά
Κυρίως Πιάτα 1	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Μπριάμ φούρνου	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Λουκάνικο χωριάτικο με πατάτες φούρνου	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
Κυρίως Πιάτα 2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σουφλέ με πέννες	Σπετσοφάι Βολιώτικο ριζότο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρι-ή μαργαρίτα, πατάτες τηγανιτές	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάνα τυρί τριμμένο	Τριβελάκι καρμπονάρα 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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο, κόκκινο,καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι
	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 4^η Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 27/1/25	Τρίτη 28/1/25	Τετάρτη 29/1/25	Πέμπτη 30/1/25	Παρασκευή 31/1/25			
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα			
Κυρίως Πιάτα 1	Σπετσοφαί Βολιώτικο - ριζότο	Κοτόπουλο ψητό με πουρέ πατάτας	Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Μοσχάρι γιουβέτσι	Φακές σούπα			
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Γίγαντες πλακί			
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα							
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα,λόλα , 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	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο,κόκκινο, πολίτικη,καλαμπόκι, μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο,παντζάρια		
	Επιδόρπιο							
	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			
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 27/1/25	Τρίτη 28/1/25	Τετάρτη 29/1/25	Πέμπτη 30/1/25	Παρασκευή 31/1/25			
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον			
Κυρίως Πιάτα 1	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ριζότο	Ζαμπονοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Γιουβέτσι λαχανικών	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας- τυρί τριμμένο			
2	Σπανακόρυζο	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές			
Συνοδευτικά	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο			
	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές			
	Γάλα		Γιαούρτι	Τυρί φέτα				

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

