

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^η Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ						Σάββατο 7/1/23	Κυριακή 8/1/23	
Πρώτο Πιάτο						Τοματόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	
Κυρίως Πιάτα 1						Παστίσιο	Χοιρινό λεμονάτο με ριζότο	
2						Κοτόπουλο γιουβέτσι	Αρνί με πατάτες φούρνου	
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα							
						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	
ΔΕΙΠΝΟ						Σάββατο 7/1/23	Κυριακή 8/1/23	
Πρώτο Πιάτο						Πουρές με λουκάνικο Φρανκφούρτης	Σούπα του Σεφ	
Κυρίως Πιάτα 1						Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	
2						Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Τορτελίνια καρμπονάρα	
	Μπουφές Σαλάτα							
						Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	
	Επιδόρπιο							
						Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 9/1/23	Τρίτη 10/1/23	Τετάρτη 11/1/23	Πέμπτη 12/1/23	Παρασκευή 13/1/23	Σάββατο 14/1/23	Κυριακή 15/1/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρουζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρουζο	Σούπα του Σεφ	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα με τυρί τριμμένο	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ πατάτας	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο αλα κρεμ μεμανιτάρια - χυλοπίτες	Φασολάδα	Παστίσιο	Χοιρινό αλά Μπότσαρη - πατάτες τηγανητές
2	Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικών - Τυρί Τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με γιουβέτσι	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές, πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα						
	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, ντομάτα, κρεμμύδι λάχανο, άσπρο-κόκκινο	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, πιπεριά, 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	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
		Ρώσικη		Τζατζίκι	Τυρί Φέτα - Γλυκό	Τυρί φέτα	Ζελέ
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 9/1/23	Τρίτη 10/1/23	Τετάρτη 11/1/23	Πέμπτη 12/1/23	Παρασκευή 13/1/23	Σάββατο 14/1/23	Κυριακή 15/1/23
Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρέ με μπέικον	Τουρλού λαχανικών	Ζυμαρόπιτα
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρουζο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά -τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Βίδες ζυμαρικό με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά, Πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανητές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
	Μπουφές Σαλάτα						

Συνοδευτικά	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	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	ΕΠΙΔΩΡΠΙΟ						
	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	Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 16/1/23	Τρίτη 17/1/23	Τετάρτη 18/1/23	Πέμπτη 19/1/23	Παρασκευή 20/1/23	Σάββατο 21/1/23	Κυριακή 22/1/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών –τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο	Φακές σούπα	Μουσακάς	Παστίτσιο
2	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες τηγανιτές	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες τηγανιτές	Κοτόπουλο γιουβέτσι
	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα 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 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 παντζάρια	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 Αναψυκτικό	Φρούτο 2 επιλογές Ρώσικη	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα-Γλυκό	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 16/1/23	Τρίτη 17/1/23	Τετάρτη 18/1/23	Πέμπτη 19/1/23	Παρασκευή 20/1/23	Σάββατο 21/1/23	Κυριακή 22/1/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Λαχανόρυζο	Τουρλού	Πουρέ με Μπέικον	Σούπα Ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με πατάτες τηγανιτές	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά 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 γωκραντέν (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-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	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	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	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
	Ζελέ	Γάλα	Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 23/1/23	Τρίτη 24/1/23	Τετάρτη 25/1/23	Πέμπτη 26/1/23	Παρασκευή 27/1/23	Σάββατο 28/1/23	Κυριακή 29/1/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρυζο	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πουρέ πατάτας	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - ριζότο	Φασολάδα	Παστίσιο	Μοσχάρι λεμονάτο με ριζότο
2	Μακαρόνια με κιμά - τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο γιουβέτσι τυρί τριμμένο	Ψάρι φιλέτο αλά σπτεσιώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες τηγανιτές	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα						
	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, πολιτική 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
	Επιδόρπιο						
	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 23/1/23	Τρίτη 24/1/23	Τετάρτη 25/1/23	Πέμπτη 26/1/23	Παρασκευή 27/1/23	Σάββατο 28/1/23	Κυριακή 29/1/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Σούπα του Σεφ	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Ριζότο λαχανικών
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα –πατάτες φούρνου	Πέννες γαλαντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά πιλάφι	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο
Κυρίως Πιάτα 2	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Βίδες με σάλτσα αματρισιάννα- τυρί τριμμένο	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα, πατάτες τηγανητές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι	Μαρούλι με κρεμμύδια	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα

	λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	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		Κρέμα	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5^η –Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 30/1/23	Τρίτη 31/1/23					
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα					
Κυρίως Πιάτα 1	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές					
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας- ριζότο					
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν,ελιές ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιτική καλαμπόκι ,μουστάρδα					
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές					
		Ρώσικη					
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 30/1/23	Τρίτη 31/1/23					
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν					
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές					
Κυρίως Πιάτα 2	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές, πίτα	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο					
	Μπουφές Σαλάτα						
	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					
	Τζατζίκι	Ζελέ					

Πρωινό

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