

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^η Εβδομάδα

| ΓΕΥΜΑ | | | | Παρασκευή 1/9/23 | Σάββατο 2/9/23 | Κυριακή 3/9/23 |
|----------------|-----------------------|--|--|--|---|---|
| Πρώτο Πιάτο | | | | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα | Σούπα ζυμαρικών | Κρεατόσουπα |
| Κυρίως Πιάτα 1 | | | | Φασολάδα | Παστίσιο | Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο |
| 2 | | | | Φακές σούπα | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι | Χοιρινό αλαμπότσαρη με πατάτες φούρνου |
| Συνοδευτικά | Μπουφές Σαλάτα | | | Ταραμοσαλάτα, ελιές, πιπεριές Φλωρίνης, ντολμαδάκια 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 |
| | Επιδόρπιο | | | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές |
| | | | | Τυρί φέτα -Γλυκό | Τυρί φέτα | |
| | | | | | | |
| ΔΕΙΠΝΟ | | | | Παρασκευή 1/9/23 | Σάββατο 2/9/23 | Κυριακή 3/9/23 |
| Πρώτο Πιάτο | | | | Πουρές με μπέικον | Σούπα του Σεφ | Ριζότο λαχανικών |
| Κυρίως Πιάτα 1 | | | | Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι | Φασολάκια λαδερά με πατάτες |
| 2 | | | | Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές | Στραπατσάδα με πατάτες τηγανιτές | Τριβελάκι καρμπονάρα – τυρί τριμμένο |
| | Μπουφές Σαλάτα | | | 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 |
| | Επιδόρπιο | | | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές |
| | | | | | | Τυρί φέτα |
| | | | | | | |

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^ο – Εβδομάδα

| ΓΕΥΜΑ | Δευτέρα 4/9/23 | Τρίτη 5/9/23 | Τετάρτη 6/9/23 | Πέμπτη 7/9/23 | Παρασκευή 8/9/23 | Σάββατο 9/9/23 | Κυριακή 10/9/23 |
|-----------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| Πρώτο Πιάτο | Λαχανόρυζο | Κοτόσουπα | Ψαρόσουπα | Σούπα λαχανικών | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα | Κριθαρότο λαχανικών | Κρεατόσουπα |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σουφλέ με πέννες | Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές | Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι | Κοτόπουλο γιουβέτσι | Γίγαντες πλακί | Γεμιστά με πατάτες φούρνου | Χοιρινό αλαμπότσαρη με ριζότο |
| 2 | Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια | Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες | Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές | Φακές σούπα | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι | Παστίσιο |
| 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, 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, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα | Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα |
| | 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 | Τυρί Φέτα - Γλυκό | Τυρί φέτα | |
| | | | | | | | |
| ΔΕΙΠΝΟ | Δευτέρα 4/9/23 | Τρίτη 5/9/23 | Τετάρτη 6/9/23 | Πέμπτη 7/9/23 | Παρασκευή 8/9/23 | Σάββατο 9/9/23 | Κυριακή 10/9/23 |
| Πρώτο πιάτο | Μινεστρόνε | Σούπα ζυμαρικών | Τοματόσουπα | Κους κους με μανιτάρια | Πουρέ με μπέικον | Χορτόσουπα | Σούπα του Σεφ |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σπανακόρυζο | Σπανακοτυρόπιτα 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 |
| 2 | Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι | Σπετσοφαί βολιώτικο - ριζότο | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές | Γιουβέτσι λαχανικών | Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές | Στραπατσάδα με πατάτες τηγανιτές | Φασολάκια λαδερά με πατάτες |
| Συνοδευτικά | Μπουφές Σαλάτα | | | | | | |
| | 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 | 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 |
| | 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 | Φρούτο Εποχής 2 επιλογές |
| | Κομπόστα | Γάλα | Τυρί Φέτα | | Γιαούρτι | Τυρί Φέτα | |

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα

| ΓΕΥΜΑ | Δευτέρα 11/9/23 | Τρίτη 12/9/23 | Τετάρτη 13/9/23 | Πέμπτη 14/9/23 | Παρασκευή 15/9/23 | Σάββατο 16/9/23 | Κυριακή 17/9/23 |
|-----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| Πρώτο Πιάτο | Λαχανόρυζο | Κοτόσουπα | Ψαρόσουπα | Σούπα λαχανικών | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα | Ριζότο με αλλαντικά | Κρεατόσουπα |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι | Φακές σούπα | Μουσακάς | Παστίσιο |
| 2 | Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο | Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές | Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες | Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα | Φασολάδα | Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου | Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες |
| | Μπουφές Σαλάτα | | | | | | |
| | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι | 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 | 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 Αναψυκτικό | Φρούτο 2 επιλογές Τζατζίκι | Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα-Γλυκό | Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα | Φρούτο 2 επιλογές |
| ΔΕΙΠΝΟ | Δευτέρα 11/9/23 | Τρίτη 12/9/23 | Τετάρτη 13/9/23 | Πέμπτη 14/9/23 | Παρασκευή 15/9/23 | Σάββατο 16/9/23 | Κυριακή 17/9/23 |
| Πρώτο Πιάτο | Μινεστρόνε | Σούπα του Σεφ | Τοματόσουπα | Κους κους με μανιτάρια | Πουρές με μπέικον | Χορτόσουπα | Σούπα Ζυμαρικών |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ριζότο | Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου | Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο | Αρακάς λαδερός με πατάτες | Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο | Πέννες αματρισιάνα τυρί τριμμένο | Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο |
| 2 | Γιουβέτσι λαχανικών | Σπετσοφάι Βολιώτικο Ριζότο | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές | Μπριάμ φούρνου | Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές | Στραπατσάδα με πατάτες τηγανιτές | Φασολάκια λαδερά με πατάτες |
| | Μπουφές Σαλάτα | | | | | | |
| | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα, λόλα | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι |
| | Επιδόρπιο | | | | | | |
| | Φρούτο 2 επιλογές | Φρούτο 2 επιλογές Ζελέ | Φρούτο 2 επιλογές Γάλα | Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα | Φρούτο 2 επιλογές | Φρούτο 2 επιλογές | Φρούτο 2 επιλογές Τυρί φέτα |

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα

| ΓΕΥΜΑ | Δευτέρα 18/9/23 | Τρίτη 19/9/23 | Τετάρτη 20/9/23 | Πέμπτη 21/9/23 | Παρασκευή 22/9/23 | Σάββατο 23/9/23 | Κυριακή 24/9/23 | |
|-----------------------|--|---|---|---|---|--|--|-------------------|
| Πρώτο Πιάτο | Λαχανόρυζο | Κοτόσουπα | Ψαρόσουπα | Σούπα λαχανικών | Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα | Χορτόσουπα | Κρεατόσουπα | |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο | Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές | Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι | Κοτόπουλο γιουβέτσι-τυρί τριμμένο | Γίγαντες πλακί | Γεμιστά με πατάτες φούρνου | Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο | |
| 2 | Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο | Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια | Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες | Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές | Φακές σούπα | Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι | Παστίσιο | |
| Συνοδευτικά | Μπουφές Σαλάτα | | | | | | | |
| | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη, καλαμπόκι,μουστάρδα | Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα- λόλα ,ντομάτα,πιπεριά,αγγούρι | Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη, καλαμπόκι,μουστάρδα | Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,ντομάτα, πιπεριά,κρεμμύδι, παντζάρια | 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 | Φρούτο 2 επιλογές | Φρούτο 2 επιλογές |
| | | Ρώσικη | | | | Τυρί Φέτα- Γλυκό | Τυρί φέτα | Κρέμα |
| ΔΕΙΠΝΟ | Δευτέρα 18/9/23 | Τρίτη 19/9/23 | Τετάρτη 20/9/23 | Πέμπτη 21/9/23 | Παρασκευή 22/9/23 | Σάββατο 23/9/23 | Κυριακή 24/9/23 | |
| Πρώτο Πιάτο | Μινεστρόνε | Σούπα ζυμαρικών | Τοματόσουπα | Σούπα του Σεφ | Πουρές με λαχανικά | Ζυμαρόπιτα | Πουρές με λουκάνικο Φρανκφούρτης | |
| Κυρίως Πιάτα 1 | Σπανακόρυζο | Κασερόπιτα –πατάτες φούρνου | Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές | Αρακάς λαδερός με πατάτες | Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο | Μελιτζάνες με τυριά και πατάτες τηγανιτές | Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο | |
| Κυρίως Πιάτα 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 | Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι | Φασολάκια λαδερά με πατάτες | |
| Συνοδευτικά | Μπουφές Σαλάτα | | | | | | | |
| | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι | Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι | Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα | 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 , 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 | |
| | | | | Τυρί φέτα | | | |

Πρωινό

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