

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^η Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ							Κυριακή 1/10/23	
Πρώτο Πιάτο							Κρεατόσουππα	
Κυρίως Πιάτα 1							Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο	
2							Χοιρινό αλα μπότσαρη με πατάτες φούρνου	
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα							Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο							Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ							Κυριακή 1/10/23	
Πρώτο Πιάτο							Ριζότο λαχανικών	
Κυρίως Πιάτα 1							Φασολάκια λαδερά με πατάτες	
2							Τριβελάκι καρμπονάρα – τυρί τριμμένο	
	Μπουφές Σαλάτα							Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο							Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
							Τυρί φέτα	

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 2/10/23	Τρίτη 3/10/23	Τετάρτη 4/10/23	Πέμπτη 5/10/23	Παρασκευή 6/10/23	Σάββατο 7/10/23	Κυριακή 8/10/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κριθαρότο λαχανικών	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο	Γίγαντες πλακί	Μουσακάς	Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	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	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, παντζάρια, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, λάχανο άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, 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	Τυρί Φέτα - Γλυκό	Τυρί φέτα	Ζελέ
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 2/10/23	Τρίτη 3/10/23	Τετάρτη 4/10/23	Πέμπτη 5/10/23	Παρασκευή 6/10/23	Σάββατο 7/10/23	Κυριακή 8/10/23
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 κιμά 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 κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα, λάχανο άσπρο, κόκκινο,καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα, λάχανο άσπρο, κόκκινο,καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα, λάχανο άσπρο, κόκκινο,καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, 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
		Κομπόστα	Γάλα	Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 9/10/23	Τρίτη 10/10/23	Τετάρτη 11/10/23	Πέμπτη 12/10/23	Παρασκευή 13/10/23	Σάββατο 14/10/23	Κυριακή 15/10/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Ριζότο με αλλαντικά	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Σουφλέ με πέννες	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φακές σούπα	Χοιρινό αλά μπότσαρη με ριζότο	Παστίσιο
2	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι 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	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 κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, 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
			Αναψυκτικό	Τζατζίκι	Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 9/10/23	Τρίτη 10/10/23	Τετάρτη 11/10/23	Πέμπτη 12/10/23	Παρασκευή 13/10/23	Σάββατο 14/10/23	Κυριακή 15/10/23
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	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Μπριάμ φούρνου
	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα ,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα,λάχανο άσπρο,κόκκινο,καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, 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
		Γάλα		Τυρί Φέτα		Κρέμα	Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 16/10/23	Τρίτη 17/10/23	Τετάρτη 18/10/23	Πέμπτη 19/10/23	Παρασκευή 20/10/23	Σάββατο 21/10/23	Κυριακή 22/10/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Κοτόπουλο γιουβέτσι-τυρί τριμμένο	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά μπότσαρη με ριζότο	Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	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	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, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ,ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, παντζάρια	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, 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

ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 16/10/23	Τρίτη 17/10/23	Τετάρτη 18/10/23	Πέμπτη 19/10/23	Παρασκευή 20/10/23	Σάββατο 21/10/23	Κυριακή 22/10/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Κους κους με μανιτάρια	Σούπα του Σεφ	Πουρές με μπέικον	Τοματόσουπα	Χορτόσουπα
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	Πέννες με σάλτσα αματρισιάνα	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο
Κυρίως Πιάτα 2	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	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

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	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα,πιπεριά, κρεμμύδι
Επιδόρπιο							
	Φρούτο 2 επιλογές Ζελέ	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Γιαούρτι	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5^η –Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 23/10/23	Τρίτη 24/10/23	Τετάρτη 25/10/23	Πέμπτη 26/10/23	Παρασκευή 27/10/23	Σάββατο 28/10/23	Κυριακή 29/10/23
Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Χορτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδοέμμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Μπακαλιάρος σκορδαλιά	Χοιρινό αλα μπότσαρη με ριζότο
2	Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με φιογκάκια	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φακές σούπα	Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου	Γαλοπούλα με σάλτσα μουστάρδας - χυλοπίτες
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	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη, καλαμπόκι,μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, 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 23/10/23	Τρίτη 24/10/23	Τετάρτη 25/10/23	Πέμπτη 26/10/23	Παρασκευή 27/10/23	Σάββατο 28/10/23	Κυριακή 29/10/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Κριθαρότο λαχανικών	Σούπα ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι	Ζαμπονοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
Κυρίως Πιάτα 2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάνα τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν,τυριά	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια

						διάφορα ,κρέμα γάλακτος)	
	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	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,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
				Τυρί φέτα			Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 6^η Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 30/10/23	Τρίτη 31/10/23					
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα					
Κυρίως Πιάτα 1	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές					
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια					
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίτικη, καλαμπόκι, μουστάρδα					
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές					
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 30/10/23	Τρίτη 31/10/23					
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών					
Κυρίως Πιάτα 1	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου					
2	Σπανακόρυζο	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					

Πρωινό

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