

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^ο – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 8/1/24	Τρίτη 9/1/24	Τετάρτη 10/1/24	Πέμπτη 11/1/24	Παρασκευή 12/1/24	Σάββατο 13/1/24	Κυριακή 14/1/24
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του Σεφ	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα με τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Φασολάδα	Παστίσιο	Χοιρινό αλα μπότσαρη με πατάτες φούρνου
2	Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικών - τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με 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, 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
	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 8/1/24	Τρίτη 9/1/24	Τετάρτη 10/1/24	Πέμπτη 11/1/24	Παρασκευή 12/1/24	Σάββατο 13/1/24	Κυριακή 14/1/24
Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Ριζότο με αλλαντικά
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Πέννες με σάλτσα αματρισιάνα	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	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 τηγανητές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Γιουβέτσι λαχανικών
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	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	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
ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ							
	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές Γιαούρτι	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 15/1/24	Τρίτη 16/1/24	Τετάρτη 17/1/24	Πέμπτη 18/1/24	Παρασκευή 19/1/24	Σάββατο 20/1/24	Κυριακή 21/1/24
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρουζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με λαζανάκι	Φακές σούπα	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Παστίσιο
2	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές, πίτα	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο
Μπουφές Σαλάτα							
	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 παντζάρια, ντολμαδάκια	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	Φρούτο 2 επιλογές Αναψυκτικό	Φρούτο 2 επιλογές Τζατζίκι	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα-Γλυκό	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 15/1/24	Τρίτη 16/1/24	Τετάρτη 17/1/24	Πέμπτη 18/1/24	Παρασκευή 19/1/24	Σάββατο 20/1/24	Κυριακή 21/1/24
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ριζότο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάννα τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπετσοφάι Βολιώτικο Ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές	Σουφλέ με πέννες	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, 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
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		Ζελέ	Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 22/1/24	Τρίτη 23/1/24	Τετάρτη 24/1/23	Πέμπτη 25/1/23	Παρασκευή 26/1/23	Σάββατο 27/1/23	Κυριακή 28/1/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Χορτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Φασολάδα	Παστίσιο	Μοσχάρι γιουβέτσι
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών - τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου
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, 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
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Ρώσικη	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Φέτα- Γλυκό	Φρούτο 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 22/1/24	Τρίτη 23/1/24	Τετάρτη 24/1/23	Πέμπτη 25/1/23	Παρασκευή 26/1/23	Σάββατο 27/1/23	Κυριακή 28/1/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Σούπα του Σεφ	Ριζότο λαχανικών
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα –πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
Κυρίως Πιάτα 2	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Πέννες με σάλτσα αματρισιάνα	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, 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
Επιδόρπιο							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
	Κομπόστα			Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 29/1/24	Τρίτη 30/1/24	Τετάρτη 31/1/24				
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρουζο	Σούπα του Σεφ	Ψαρόσουπα				
Κυρίως Πιάτα 1	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες τηγανιτές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι				
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο	Γαλοπούλα με σως μουστάρδας- ριζότο	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου				
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο πολιτική καλαμπόκι μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο ,μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, , κρεμμύδι λάχανο, άσπρο-κόκκινο,μανιτάρια				
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές				
			Αναψυκτικό				
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 29/1/24	Τρίτη 30/1/24	Τετάρτη 31/1/24				
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα				
Κυρίως Πιάτα 1	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Ζαμπονοτυρόπιτα πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο				
Κυρίως Πιάτα 2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-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				
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές				
	Γάλα						

Πρωινό

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