

**ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1<sup>η</sup> Εβδομάδα**

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 13/5/24	Τρίτη 14/5/24	Τετάρτη 15/5/24	Πέμπτη 16/5/24	Παρασκευή 17/5/24	Σάββατο 18/5/24	Κυριακή 19/5/24
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του Σεφ	Χορτόσουπα
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Γαρίδες σαγανάκι με πιλάφι	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Γίγαντες	Παστίτσιο	Χοιρινό αλα μπότσαρη με ριζότο
<b>2</b>	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας-φιογκάκια	Φακές σούπα	Γαλοπούλα με χυλοπίτες	Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο,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, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα,ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο,παντζάρια	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο
	<b>Επιδόρπιο</b>						
	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	
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	<b>Δευτέρα 13/5/24</b>	<b>Τρίτη 14/5/24</b>	<b>Τετάρτη 15/5/24</b>	<b>Πέμπτη 16/5/24</b>	<b>Παρασκευή 17/5/24</b>	<b>Σάββατο 18/5/24</b>	<b>Κυριακή 19/5/24</b>
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Ριζότο αλλαντικών	Σούπα λαχανικών
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Γιουβέτσι λαχανικών	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
<b>2</b>	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Σπανακόρυζο	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές	Μελιτζάνες φούρνου με τυριά και πατάτες τηγανιτές	Τριβελάκι καρμπονάρα
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα,αγγούρι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα,αγγούρι, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα,ρόκα,λόλα	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα ,λόλα
	<b>Επιδόρπιο</b>						
	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		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 2<sup>η</sup> Εβδομάδα**

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 20/5/24	Τρίτη 21/5/24	Τετάρτη 22/5/24	Πέμπτη 23/5/24	Παρασκευή 24/5/24	Σάββατο 25/5/24	Κυριακή 26/5/24	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Σούπα του σεφ	Κρεατόσουπα	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Ριγκατόνι καρμπονάρα	Χοιρινό κοκκινιστό με ριζότο	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Γεμιστά λαδερά	Μοσχάρι κοκκινιστό με ριζότο	
<b>2</b>	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο,πατάτες, μπρόκολο,καρότο	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές, πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Χοιρινό αλαμπότσαρη με πατάτες φούρνου	
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
	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, ντομάτα, αγγούρι, 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, ντολμαδάκια	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο	Ντομάτα,αγγούρι, λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο	
	<b>Επιδόρπιο</b>							
	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
			Αναψυκτικό	Τζατζίκι	Τυρί Φέτα - Γλυκό	Τυρί φέτα		
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 20/5/24	Τρίτη 21/5/24	Τετάρτη 22/5/24	Πέμπτη 23/5/24	Παρασκευή 24/5/24	Σάββατο 25/5/24	Κυριακή 26/5/24	
<b>Πρώτο πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Ριζότο με λαχανικά	
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με σάλτσα αματριτσιάνα τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν,τυριά διάφορα,κρέμα γάλακτος )	Τορτελίνα καρμπονάρα τυρί τριμμένο	
<b>2</b>	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο	Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο	Στραπατσάδα με τυρί-πατάτες τηγανιτές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>							
	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο,κόκκινο, καρότο	
<b>ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ</b>								

	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
	Γάλα		Γιαούρτι	Τυρί Φέτα		Κρέμα	Τυρί Φέτα

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

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3 <sup>η</sup> – Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 27/5/24	Τρίτη 28/5/24	Τετάρτη 29/5/24	Πέμπτη 30/5/24	Παρασκευή 31/5/24		
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα		
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα		
<b>2</b>	Σουφλέ με πέννες	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας -φιογκάκια	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Ρεβύθια		
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο, κόκκινο, καρότο, ελιές	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, λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολιτική, καλαμπόκι, μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο, παντζάρια		
	<b>Επιδόρπιο</b>						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	
		Ρώσικη			Τυρί Φέτα-Γλυκό		
<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>	<b>Δευτέρα 27/5/24</b>	<b>Τρίτη 28/5/24</b>	<b>Τετάρτη 29/5/24</b>	<b>Πέμπτη 30/5/24</b>	<b>Παρασκευή 31/5/24</b>		
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Κους-κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον		
<b>Κυρίως Πιάτα 1</b>	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ριζότο	Ζαμπονοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο		
<b>2</b>	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		
<b>Συνοδευτικά</b>	<b>Μπουφές Σαλάτα</b>						
	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		
	<b>Επιδόρπιο</b>						

