

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 4/12/23	Τρίτη 5/12/23	Τετάρτη 6/12/23	Πέμπτη 7/12/23	Παρασκευή 8/12/23	Σάββατο 9/12/23	Κυριακή 10/12/23
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	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο	Παστίσιο
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα						
	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, 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
			Αναψυκτικό	Τζατζίκι	Τυρί Φέτα - Γλυκό	Τυρί φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 4/12/23	Τρίτη 5/12/23	Τετάρτη 6/12/23	Πέμπτη 7/12/23	Παρασκευή 8/12/23	Σάββατο 9/12/23	Κυριακή 10/12/23
Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρέ με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα του Σεφ
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Τριβελάκι με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Μακαρόνια με σάλτσα αματρισιάννα-τυρί τριμμένο	Τορτελίνια καρμπονάρα
2	Σουτζουκάκια 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	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	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	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
Γάλα			Τυρί Φέτα		Γιαούρτι		Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 11/12/23	Τρίτη 12/12/23	Τετάρτη 13/12/23	Πέμπτη 14/12/23	Παρασκευή 15/12/23	Σάββατο 16/12/23	Κυριακή 17/12/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κρεατόσουπα	Ριζότο με αλλαντικά
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Γαρίδες σαγανάκι με πιλάφι	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες φούρνου	Παστίσιο
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Μοσχάρι γιουβέτσι	Γαλοπούλα με σάλτσα μουστάρδας - χυλοπίτες
	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	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι , 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	Δευτέρα 11/12/23	Τρίτη 12/12/23	Τετάρτη 13/12/23	Πέμπτη 14/12/23	Παρασκευή 15/12/23	Σάββατο 16/12/23	Κυριακή 17/12/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Σουφλέ με πέννες	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,	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο,	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο,	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο,	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λόλα, λάχανο άσπρο ,κόκκινο,

	καρότο	καρότο	καρότο		καρότο		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		Κρέμα	Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 18/12/23	Τρίτη 19/12/23	Τετάρτη 20/12/23	Πέμπτη 21/12/23	Παρασκευή 22/12/23	Σάββατο 23/12/23		
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κοτόσουπα		
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο,πατάτες, μπρόκολο,καρότο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Ρεβύθια	Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες φούρνου		
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας - φιογκάκια	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο γιουβέτσι		
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, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα , ντομάτα, πιπεριά,κρεμμύδι, λάχανο άσπρο, κόκκινο ,καρότο, παντζάρια	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, 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		
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 18/12/23	Τρίτη 19/12/23	Τετάρτη 20/12/23	Πέμπτη 21/12/23	Παρασκευή 22/12/23	Σάββατο 23/12/23		
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Κους κους με μανιτάρια	Σούπα του Σεφ	Πουρές με μπέικον	Τοματόσουπα		
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Ζαμπονοτυρόπιτα – 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		
Κυρίως Πιάτα 2	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο	Σπετσοφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με κιμά- τυρί τριμμένο	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (τυρί,ζαμπόν μπέικον,πιπερία ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι		
	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 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	
			Γάλα	Τυρί Φέτα			

Πρωινό

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