

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 κοκκινιστό με ριζότο	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	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Ρώσικη			Τυρί Φέτα- Γλυκό		Τυρί φέτα
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, πιπερία-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανιτές	Πέννες με σάλτσα αματρισιάνα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
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, 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

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5^η –Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 29/1/24	Τρίτη 30/1/24	Τετάρτη 31/1/24				
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	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 σπτεσιώτα και πτανέ 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 πολυπική 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				
	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				