

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1 ^η Εβδομάδα					
ΓΕΥΜΑ					Κυριακή 1/10/23
Πρώτο Πιάτο					Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1					Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο
2					Χοιρινό αλαμπόσαρη με πατάτες φούρνου
					Μπουφές Σαλάτα
					Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λάλα, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο
Συνοδευτικά					Επιδόρπιο
					Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
ΔΕΙΠΝΟ					Κυριακή 1/10/23
Πρώτο Πιάτο					Ριζότο λαχανικών
Κυρίως Πιάτα 1					Φασολάκια λασερά με πατάτες
2					Τριβελάκι καρμπονάρα – τυρί τριμμένο
					Μπουφές Σαλάτα
					Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα, λάλα, 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	Λαχανόριζο	Κοτσούπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κριβιφόρο λαχανικών	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό ε χοιλικό με πατάτες τηγανιτές	Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο	Γίγαντες πλάκι	Μουσακάς	Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουςτάρδας φιογκάκια	Βακαλός αλά σπτεσιούτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Παστίσιο
Μπουφές Σαλάτα							
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, 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	Ταρμουςαλάτα, ελιές, παντζύρια, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, λάχανο άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρo ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρo ,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
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	Σπετοσφαί βολιώτικο - ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Γουβέτσι λαχανικών	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπτόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές	Στραπατσάδα με πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
Μπουφές Σαλάτα							
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρo ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρo ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρo ,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρo,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρo-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρo,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρo,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
	Κομπόστα	Γάλα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	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	Παστίτσιο
2	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Βακαλός αλά σπτεσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες ηγιανιές -πίτα	Φασολάδα	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι γιουβέτσι
			Μπουφές Σαλάτα				
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι, ελιές	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίπηκη, καλαμπόκι, μουςτάρδα	Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο-ρόκα λόλα, ντομάτα, κρεμμύδι-λάχανο άσπρο-κόκκινο	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίπηκη, καλαμπόκι, μουςτάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, λάχανο άσπρο-κόκκινο, καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκο-ρόκα, λόλα, άσπρο-κόκκινο, 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
		Αναμικτικό	Τζατζίκι	Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα	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	Σουτζουκιάκια κοκκινιστά με ριζότο	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Πέννες αμτριτσιάνα τυρί τριμμένο	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπτεσοφάκι Βολιώτικο Ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες ηγιανιές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μοφαρίτα πατάτες ηγιανιές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Μπιρίμι 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, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ,ρόκα ,λόλα	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

Επίδορπιο					
Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
	Γάλα	Τυρί Φέτα	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 ε χοχικό 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	Βακαλός αλά σπετσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Παστίσιο
Μπουφές Σαλάτα							
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίπηκη, 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, πολίπηκη, καλαμπόκι, μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, παντζάρα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο
Επίδορπιο							
Φρούτο 2 επιλογές	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 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	Μινεσπρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Κους κους με μανιτάρια	Σούπα του Σεφ	Πουρές με μπέικον	Τοματοσουπτα	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	Γουβαρλάκια αουγολέμονο	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	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	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές Ζελέ	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	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
Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο 1	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Μπακαλιάρος σκοραλιά
2	Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με φιογκάκια	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες ηγναντές -πίτα	Φακές σούπα	Αρνί ψητό 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,πολιπικη, καλαμπόκι,μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα-λόλα	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιπικη, καλαμπόκι,μουστάρδα	Ταρταμοσαλάτα, ελιές, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο,πολιπικη, φλωρίνης, ντολμαδάκια	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
		Αναψυκτικό	Τζατζίκι	Τυρί φέτα -Γλυκό	Τυρί φέτα	Τυρί φέτα
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
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Κριθαρότο λαχανικών
Κυρίως Πιάτο 1	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πιλάφι	Ζαμπνοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες ηγναντές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπερία-ή μαργαρίτα,πατάτες ηγναντές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι
Κυρίως Πιάτο 2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπιτοσοφάι Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με σάλτσα σματρισιάνια τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν,τυριά
						Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια
						Κυριακή 29/10/23
						Σούπα ζυμαρικών
						Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο

							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	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	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 ηλιγαπές							
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια							
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο, πολίτικη, καλαμπόκι,μουστάρδα							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές							
	ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 30/10/23	Τρίτη 31/10/23						
	Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών						
Κυρίως Πιάτα 1	Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου							
2	Σπανακόρυζο	Σπιετοσφαί βολιώτικο - ριζότο							
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο							
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές							
	Επιδόρπιο								
	Μπουφές Σαλάτα								

Πρωινό

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή
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					
Εβδομάδα							