

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1^η Εβδομάδα

ΓΕΥΜΑ	Τετάρτη 1/11/23	Πέμπτη 2/11/23	Παρασκευή 3/11/23	Σάββατο 4/11/23	Κυριακή 5/11/23	
Πρώτο Πιάτο	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κριθαρότο λαχανικών	Κρεατόσουπα	
Κυρίως Πιάτα 1	Γαρίδες σαγανάκι -πιλάφι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο	Γίγαντες πλάκι	Χοιρινό αλά μπότσαρη με ριζότο	Μοσχάρι γιουβέτσι	
2	Βακαλάος αλά σπτεσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Παστίσιο	
Συνοδευτικά	Μπουφές Σαλάτα					
	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,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα, λόλα, πιπεριές φλωρίνης, ντολμαδάκια	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
	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
		Ρώσικη	Τυρί φέτα -Γλυκό	Τυρί φέτα	Τυρί φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ	Παρασκευή 3/11/23					
Πρώτο Πιάτο	Τετάρτη 1/11/23	Πέμπτη 2/11/23	Παρασκευή 3/11/23	Σάββατο 4/11/23	Κυριακή 5/11/23	
Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Κους κους με μπέικον	Πουρέ με μπέικον	Χορτόσουπα	Ριζότο λαχανικών	
Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Πέννες αμαρτσισιάνα τυρί τριμμένο	Φάσολακια λαδερά με πατάτες		
Μακαρόνια με σάλτσα αμαρτσισιάνα τυρί τριμμένο	Πατάτες νιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανιτές	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο		
2	Μπουφές Σαλάτα					
Μαρούλι με κρεμμυδάκι φρέσκο, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπρο ,κόκκινο, καρότο	Ντομάτα ,πιπεριά, κρεμμύδι ,λάχανο άσπρο,κόκκινο, καρότο	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	
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	
	Τυρί φέτα	Τυρί φέτα	Τυρί φέτα	Γιαούρτι	Τυρί φέτα	

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2 ^η – Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 6/11/23	Τρίτη 7/11/23	Τετάρτη 8/11/23	Πέμπτη 9/11/23	Παρασκευή 10/11/23	Σάββατο 11/11/23	Κυριακή 12/11/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόριζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κριθαρότο λαχανικών	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Χοιρινό αλά μπίτσασαρη με πατάτες φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με χυλοπίτες
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας φιογκάκια	Βακαλόος αλά σπεταιιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ριζότο	Παστίσιο
Μπουφές Σαλάτα							
Συνοδευτικά	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	Ταρμασαλάτα, ελιές, παντζήρια, 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 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 6/11/23	Τρίτη 7/11/23	Τετάρτη 8/11/23	Πέμπτη 9/11/23	Παρασκευή 10/11/23	Σάββατο 11/11/23	Κυριακή 12/11/23
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 αμπαρισιάνα-τυρί τριμμένο	Τορτελίνα καρμπονάρα
2	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με πιλάφι	Σπτεσοφαί 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
Μπουφές Σαλάτα							
Συνοδευτικά	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	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						

	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές Γάλα	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές Τυρί Φέτα	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3^η – Εβδομάδα								
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 13/11/23	Τρίτη 14/11/23	Τετάρτη 15/11/23	Πέμπτη 16/11/23	Παρασκευή 17/11/23	Σάββατο 18/11/23	Κυριακή 19/11/23	
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	Ρεβύθια	Μουσακας	Παστίτσιο	
2	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Χοιρινό ε χοχικό με ριζότο	Βακαλόας αλά σπτεσιώτα και πανέ με πατάτες φούρνου	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πατάτες ηγανιές	Φακές σούπα	Μουσχάρι 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,πολίπκη, 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,πολίπκη, 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	Φρούτο 2 επιλογές
		Ρώσικη			Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα		
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 13/11/23	Τρίτη 14/11/23	Τετάρτη 15/11/23	Πέμπτη 16/11/23	Παρασκευή 17/11/23	Σάββατο 18/11/23	Κυριακή 19/11/23	
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούπα Ζυμαρικών	
Κυρίως Πιάτα 1	Γουβαρλάκια αυγολέμονο	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με σάλτσα αματριζιάνα	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Σουφλέ με πέννες	Τριβελάκι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	
2	Γιουβέτσι λαχανικών	Σπτεσοφάι Βολιώτικο Ριζότο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες ηγανιές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μογαρίτα πατάτες ηγανιές	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Μπιρίμι 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	καρότο
	καρότο	καρότο	καρότο	καρότο	καρότο	καρότο
Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
			Τυρί Φέτα		Κρέμα	Τυρί φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4^η –Εβδομάδα						
ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 20/11/23	Τρίτη 21/11/23	Τετάρτη 22/11/23	Πέμπτη 23/11/23	Παρασκευή 24/11/23	Σάββατο 25/11/23
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Κοτόσουπα
Κυρίως Πιάτο 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινό εξοχικό με ριζότο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Φασολάδα	Χοιρινό αλά μπότσαρη με πατάτες τηγανιτές
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουςτάρδας - φιογκάκια	Βακαλάος αλά σπετσιώτα και πιανέ με πατάτες φούρνου	Σουβλάκι χοιρινό με πατάτες τηγανιτές -πίτα	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι
Μπουφές Σαλάτα						
Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-άσπυρο-κόκκινο,πολιτική,καλαμπόκι,μουστάρδα	Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό-καρότο, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα, ντομάτα, κρεμμύδι-λάχανο άσπυρο	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπυρο-κόκκινο,πολιτική,καλαμπόκι,μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα, ντομάτα, πιπεριά,κρεμμύδι,παντζάρια	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα,λόλα,λάχανο άσπυρο ,κόκκινο, καρότο
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
ΔΕΙΠΝΟ	Δευτέρα 20/11/23	Τρίτη 21/11/23	Τετάρτη 22/11/23	Πέμπτη 23/11/23	Παρασκευή 24/11/23	Σάββατο 25/11/23
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Κους κους με μανιτάρια	Σούπα του Σεφ	Πουρές με μπέικον	Τοματόσουπα
Κυρίως Πιάτο 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 αμαρτισάνα
Κυρίως Πιάτο 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	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, 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	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	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Γάλα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5^η –Εβδομάδα

	ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα 27/11/23	Τρίτη 28/11/23	Τετάρτη 29/11/23	Πέμπτη 30/11/23			
	Πρώτο Πιάτο	Σπανακόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα			
	Κυρίως Πιάτα	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών	Χοιρινό εξοχικό με πατάτες ηθγιαντές	Τσιπούρα σφάρας με σάλτσα λαδολεμνο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο	Μπακαλιάρος σκορδαλιά			
	2	Ριγκατόνι καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με φιογκάκια	Χταπύδι κοκκινιστό με μακαρονάκι καυτό	Μοσχάρι κοκκινιστό με λαζανάκι			
	Συνοδευτικά	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ,ελιές	Μαρούλι, ρόκα, λάλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιπική, καλαμπόκι,μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα-λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ,ελιές			
		Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές			
	ΔΕΙΓΜΟ	Δευτέρα 27/11/23	Τρίτη 28/11/23	Τετάρτη 29/11/23	Πέμπτη 30/11/23			
	Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Τοματάσουπα	Κους κους με μανιτάρια			
	Κυρίως Πιάτα	Γουβαρλάκια αυγολέμνο	Σπανακοτυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες ηθγιαντές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες			
	Κυρίως Πιάτα	Γουβέτσι λαχανικών	Σπειροσφαί Βολιώτικο ριζότο	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες			
		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			
		Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές			
		Γάλα	Γάλα	Γάλα	Τυρί φέτα			

Πρωινό

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή
1^η			1/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, κέικ	2/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, σφολιάτα	3/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	4/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν, τυρί	5/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μέλι ζαμπόν, τυρί
2^η	6/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, τυρόπιτα	7/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	8/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, κέικ	9/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, σφολιάτα	10/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	11/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν, τυρί	12/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα ζαμπόν, τυρί
3^η	13/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	14/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	15/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	16/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, σφολιάτα	17/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	18/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν, τυρί	19/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα ζαμπόν, τυρί
4^η	20/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	21/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	22/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, κέικ	23/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, σφολιάτα	24/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	25/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν, τυρί	26/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ζαμπόν, τυρί
5^η	27/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, τυρόπιτα	28/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	29/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, κέικ	30/11/23 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, σφολιάτα			
Εβδομάδα							