

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

1η Εβδομάδα

Δευτέρα 3-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο	
Τρίτη 4-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπακαλιάρος λαδορίγανη με πατατούλες στο φούρνο Ντοματίνια κ αγγούρι Πορτοκάλι	Μακαρόνια με σάλτσα Ντοματίνια κ αγγούρι Πορτοκάλι
Τετάρτη 5-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μακαρόνια με κιμά (προερατικά τυράκι) Καρότο στικ και καλαμπόκι Μήλο	
Πέμπτη 6-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φακές σούπα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Πορτοκάλι	Ρολό μπιφτέκι με μακαρόνια Βραστό κολοκυθάκι και μπρόκολο Πορτοκάλι
Παρασκευή 7-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Γεμιστά με ρύζι (Ντομάτα) και πατάτες Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο

3η Εβδομάδα

Δευτέρα 17-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φασολάκια με πατάτες Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο	Μακαρόνια με σάλτσα Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο
Τρίτη 18-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπιφτέκια μοσχάρια με πατάτες Αγγουράκι και καρότο σε στικ Πορτοκάλι	
Τετάρτη 19-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο	
Πέμπτη 20-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπακαλιάρος λαδορίγανη με πατατούλες στο φούρνο Ντοματίνια κ αγγούρι Πορτοκάλι	Σουτζουκάκια με ρύζι Ντοματίνια κ αγγούρι Πορτοκάλι
Παρασκευή 21-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Γίγαντες στο φούρνο με κόκκινη σάλτσα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο	Μακαρόνια με κιμά Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο

2η Εβδομάδα

Δευτέρα 10-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Αρακάς με πατάτες και κόκκινη σάλτσα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Πορτοκάλι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο Πορτοκάλι
Τρίτη 11-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μοσχάρια κοκκινιστό με πέννες (προερατικά τυράκι) Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Μήλο	
Τετάρτη 12-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Ψαροκροκέτες με πατατούλες στο φούρνο Βραστό κολοκυθάκι και μπρόκολο Πορτοκάλι	Γιουβαρλάκια Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Πορτοκάλι
Πέμπτη 13-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο με μανιτάρια με ρύζι μπασμάτι Ντοματίνια κ αγγούρι Μήλο	
Παρασκευή 14-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Ρεβύθια λεμονάτα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο	Καρμπονάρα με πέννες Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο

4η Εβδομάδα

Δευτέρα 24-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μπριάμ στο φούρνο με πατάτες και κολοκύθι Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Πορτοκάλι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι Σαλάτα λάχανο καρότο Πορτοκάλι
Τρίτη 25-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Κοτόπουλο με βραστά λαχανικά Πατάτα, καλαμπόκι, καρότο, κολοκύθι Μήλο	
Τετάρτη 26-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Παστίτσιο Ντοματίνια κ αγγούρι Πορτοκάλι	
Πέμπτη 27-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Φακές σούπα Τυρί φέτα, ψωμί ζυμωτό Μήλο	Χοιρινό ψητό με πατάτες φούρνου Σαλάτα λάχανο καρότο Μήλο
Δευτέρα 31-Οκτ	Κυρίως Γεύμα: Συνοδευτικό: Επιδόρπιο:	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα Σαλάτα ντομάτα αγγούρι Πορτοκάλι	