

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 1η - 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Γ.2.3)**

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ</b>	Σούπα	Τυροσαλάτα	Πατζάρια	Τζατζίκι	Πίτα	Σούπα	Σαλάτα	
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	1	Καλαμαράκια κοκκινιστά	Μουσακάς	Φακές	Μοσχαράκι με ρυζι	Ρεβύθια	Αρνί με πατάτες	Χοιρινό με πουρέ
	2	Κοτόπουλο με στριφτό	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Γίγαντες	Κοτόπουλο ριζότο	Φασολάκια	Κοτόπουλο με ριζότο λαχανικών	Αρνί κοκκινιστό με χυλοπίτες
	3	Χοιρινό Λεμονάτο με πατατες	Μοσχάρι κατσαρόλας με ρύζι	Μπριαμ Σουπιές με κοφτό	Κεφτεδακια με σάλτσα μουστάρδας & πατάτες	Χταπόδι με ρυζι	Χοιρινό λουκάνικο με ρύζι	Ψάρι φούρνου με πατάτες
<b>ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ</b>	Σαλάτα	Γλυκό	Τυρί	Γλυκό	Τυρί	Τζατζίκι	Γλυκό	
<b>ΦΡΟΥΤΟ</b>	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>								
<b>ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ</b>	Πίτα	Πίτσα	Μπρόκολο	Πίτα	Πίτσα	Λαχανικά	Σαλάτα	
<b>ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ</b>	1	Σουφλέ Γαλοπούλα	Σουπιές με ρύζι	Αρακάς	Κοτόπουλο με πέννες και σάλτσα ντομάτας	Κοτόπουλο με πέννες	Μακαρόνια με κιμά	Χοιρινό με πέννες
	2	Μοσχάρι Κοκκινιστό με πιλαφι	Μακαρόνια με κιμά	Ψάρι πλακί φούρνου με πατάτες	Τόννος με σπαγγέτι και κόκκινη σάλτσα	Σουπιές με κοφτό μακαρονάκι	Κοτόπουλο ριζότο	Μοσχάρι με ζυμαρικά
<b>ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ</b>	Ρώσικη	Σαλάτα	Γλυκό	Σαάτα	Κουνουπίδι	Γιαούρτι	Κομπόστα	
<b>ΦΡΟΥΤΟ</b>	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

Απαραίτητα στο κυρίως πιάτο θα παρέχετε ψωμί ημέρας λευκό και ολικής

