

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2η - 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Γ.2.3)

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Σούπα	Σαλάτα	Παντζάρια	Σούπα	Κουνουπίδι	Σούπα	Λαχανικά	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Κοτόπουλο με ρύζι	Παστίτσιο	Φασολάδα	Κοτόπουλο ριζότο	Ριζότο θαλασσινίων	Αρνί με ρύζι	Χοιρινό με ζυμαρικά
	2	Καλαμαράκια με ριζότο λαχανικών	Κοτόπουλο με πατάτες	Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	Μοσχαράκι λεμονάτο με πιλάφι	Φασολάκια	Μοσχάρι με πιλάφι	Αρνάκι με μακαρόνια
	3	Χοιρινό με πατάτες	Σουπιές με ρύζι	Φακές Μπριάμ	Σουτζουκάκια με πουρέ	Ρεβύθια Φούρνου Αρακάς	Ψάρι με πατάτες	Κεφτεδάκια με ρύζι
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Τυροσαλάτα	Γιαούρτι	Τυρί	Τζατζίκι	Φέτα	Σαλάτα	Γλυκό	
ΦΡΟΥΤΟ	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

ΔΕΙΠΝΟ								
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Πίτα	Σαλάτα	Κουνουπίδι	Πίτα	Σαλάτα	Σαλάτα	Πίτα	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Μακαρόνια με κιμά	Γαλοπούλα Καρμπονάρα	Ψάρι με πατάτες	Χοιρινό με πατάτες	Σουπιές με ρύζι	Κοτόπουλο με ρύζι	Κοτόπουλο με ζυμαρικά
	2	Μοσχάρι κατσαρόλας με πουρέ	Σάλτσα Τόννου με Ζυμαρικά	Αρακάς	Κοτόπουλο με πέννες	Κοτόπουλο πανέ με πατάτες	Χοιρινό λουκάνικο σπετσοφάι με ρύζι	Μοσχάρι με ρύζι
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Ρώσικη	Γλυκό	Γλυκό	Τυροσαλάτα	Γλυκό	Γλυκό	Γιαούρτι	
ΦΡΟΥΤΟ	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

