

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ



2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ



## 3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ



## 4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)</b>	Κρεατόσουπα με κριθαράκι Ομελέτα φούρνου	Σούπα οσπρίων (φασόλια) Σούπα Μινεστρόνε	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα ντομάτα Χορτόσουπα	Σούπα οσπρίων (ρεβίθια) Πιπεριές Φλωρίνης	Σπανακόπιτα Εντσιλάδες με λουκάνικο	Σούπα κρέμας σπανάκι Κρεατόπιτα	Μακαρόνια βουτύρου Ομελέτα Στραπατούσα
<b>Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 6 είδη) 1 ή</b>	Σουτζουκάκια στο φούρνο με ρύζι	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι	Σαρδέλα ψητή με χόρτα	Κρέπες με γέμιση κιμά	Φακόρυζο	Κοτόπουλο φούρνου με πλιγούρι	Μπριζόλες Χοιρινές στη σχάρα με ρύζι
<b>2 ή</b>	Μπούτι κοτόπουλο με πατάτες φούρνου	Μοσχαράκι ραγού με πουρέ πατάτας	Βακαλάος με πατάτες στο φούρνο	Κοτόπουλο κατσαρόλας κοκκινιστό με πατάτες	Φασόλια φούρνου	Σνίτσελ χοιρινό με πουρέ πατάτας	Ρολό Γαλοπούλας με ανάμικτα λαχανικά
<b>3</b>	Αρακάς	Γίγαντες πλακί	Ριζότο με ανάμικτα λαχανικά	Ζυμαρικό Άλ Πέστο	Φιογκάκια με κόκκινη σάλτσα	Ζυμαρικό με Θαλασσινά	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι
<b>Συνοδευτικό – Σαλάτα (επιλογή από 2 είδη)</b>  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)
<b>Συνοδευτικό – Επιδόρπιο/γλυκό (επιλογή από 2 είδη)</b>  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)
<b>Συνοδευτικό - Φρούτο (επιλογή από 2 είδη)</b>  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)

ΔΕΙΠΝΟ							
Πρώτο Πιάτο (επιλογή από 2 είδη)	Κρεμμυδόσουπα Πατάτες Ογκραντέν	Χορτόσουπα Σούπα βελουτέ πατάτας	Τυροπιτάκια Κρέπες με γέμιση τυρί	Πιπεριές τηγανιτές Ντολμαδάκια Γιαλατζή	Χορτόπιτα Κροκέτες ψαριού	Κρεατόσουπα Φιογκάκια σαλάτα	Ντοματοκεφτέδες Κολοκοθοκεφτέδες με άνηθο και πράσο
Κυρίως Πιάτο (επιλογή από 5 είδη) 1 ή	Σουφλέ τυρί	Μελιτζάνες ραγού	Ομελέτα με πατάτες	Μακαρόνια Ογκραντέν	Μπάμιες	Ομελέτα με λουκάνικα Φρανκφούρτης	Γεμιστά με κιμά
2	Σπαγγέτι Αμαρτισιάνα	Λαχανόρυζο	Φασόλια μαυρομάτικα κοκκινιστά	Σπανακόρυζο	Λαζάνια βούτυρου	Κανελόνια α λα τοσκάνα ( με κιμά )	Τσιπούρα με λαχανικά σωτέ ή Λαβράκι με λαχανικά σωτέ
Συνοδευτικό – Σαλάτα (επιλογή από 2 είδη)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Σαλάτα εποχής ή σαλάτα βραστή / πολυσαλάτα  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)
Συνοδευτικό – Επιδόρπιο/γλυκό (επιλογή από 2 είδη)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη γλυκών-επιδορπίων  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)
Συνοδευτικό - Φρούτο (επιλογή από 2 είδη)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)	Επιλογή από δύο είδη φρούτων εποχής  (Βλέπε επισυναπτόμενο κατάλογο συνοδευτικών)

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

- ΟΛΑ ΤΑ ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΤΩΝ «ΛΑΔΕΡΩΝ» ΚΑΙ ΤΩΝ «ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ» ΕΙΤΕ ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΓΕΥΜΑ ΕΙΤΕ ΣΤΟ ΔΕΙΠΝΟ ΘΑ ΣΥΝΟΔΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΥΡΙΑ ΟΠΩΣ ΦΕΤΑ, ΜΥΖΗΘΡΑ, ΚΑΤΙΚΙ, ΑΝΘΟΤΥΡΟ, ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΚΑΙ ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ
- ΚΑΤΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ ΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΕΙΠΝΟΥ ΘΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΚΑΙ Η ΑΝΑΛΟΓΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΨΩΜΙΟΥ ΜΕ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΠΟ ΤΡΙΑ (3) ΕΙΔΗ, ΛΕΥΚΟ, ΟΛΙΚΗΣ & ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ
- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ, ΤΟΣΟ ΣΤΟ ΓΕΥΜΑ ΟΣΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΕΙΠΝΟ ΘΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΕΝΑ «ΕΙΔΙΚΟ ΠΙΑΤΟ» ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ «ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΝΟΥ

