

Ισχύει από 22/02/2021 έως 28/02/2021



## ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΑΦΡΑ Γ' - ΜΕΝΟΥ Γ2

### ΔΕΥΤΕΡΑ

**Γεύμα:** Ψάρι ψητό με σως λεμονιού + πατάτες βραστές + Λαχανικά βραστά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Κοτόπουλο ψητό + ριζότο με λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΤΡΙΤΗ

**Γεύμα:** Μπιφτέκι ψητό + πουρές πατάτας + σαλάτα - ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Σουφλέ Ζυμαρικών + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΤΕΤΑΡΤΗ

**Γεύμα:** Κοτόπουλο με πένες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

**Δείπνο:** Μοσχάρι φιλέτο με πατάτες φούρνου + βραστά λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΠΕΜΠΤΗ

**Γεύμα:** Ψάρι με πατάτες λεμονάτο + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Μπιφτέκι ψητό – ριζότο λαχανικών (χωρίς τυρί) + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Γεύμα:** Πίτα του Βοσκού + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Χυλοπίτες με κόκκινη σάλτσα και τυρί + βραστά λαχανικά – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΣΑΒΒΑΤΟ

**Γεύμα:** Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου λεμονάτες + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Κριθαράκι φούρνου + τριμμένο τυρί+ γιαούρτι 2% + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

### ΚΥΡΙΑΚΗ

**Γεύμα:** Μοσχάρι φιλέτο βραστό με σως λεμονιού – πιάφι + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

**Δείπνο:** Μπριάμ Φούρνου (πατάτες – κολοκύθι) – γιαούρτι 2% + σαλάτα – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.



Ισχύει από 22/02/2021 έως 28/02/2021

## ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ - ΜΕΝΟΥ Ε2

### ΔΕΥΤΕΡΑ

**Γεύμα:** Μοσχάρι σούπα με λαχανικά + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

**Δείπνο:** Κοτόπουλο κοκκινιστό + μακαρονοσαλάτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

### ΤΡΙΤΗ

**Γεύμα:** Χοιρινό κοκκινιστό με πλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

**Δείπνο:** Φασολάκια λαδερά με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

### ΤΕΤΑΡΤΗ *(χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)*

**Γεύμα:** Φασόλια ξερά + τυρί φέτα + σαλάτα + ψωμάκι + κομπόστα

**Δείπνο:** Μακαρόνια με σάλτσα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

### ΠΕΜΠΤΗ

**Γεύμα:** Ψάρι με πατάτες + μπρόκολο + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

**Δείπνο:** Μπριάμ + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

**Γεύμα:** Κοτόπουλο με μπάμιες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο *(χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)*

**Δείπνο:** Μπιφτέκια ψητά + πατατοσαλάτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

### ΣΑΒΒΑΤΟ *(χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)*

**Γεύμα:** Ρεβίθια + τυρί φέτα + ελιές + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

**Δείπνο:** Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

### ΚΥΡΙΑΚΗ

**Γεύμα:** Μπριζόλες + πατάτες λεμονάτες + σαλάτα κόσλοου + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

**Δείπνο:** Γιουβαρλάκια + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο *(χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)*

## Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ

*Η Διοικ. Διευθύντρια*

*Νοδαράκη Στυλιανή*

*Ο Προϊστάμενος Οικονομικού  
Σταματάκης Εμμανουήλ*

*Οι Διαιτολόγοι  
Κανιτσάκη Χριστίνα  
Αντάσουρας Γεώργιος*