

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

ΓΕΥΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Σούπα	Κουνουπίδι	Πίτα	Σούπα	Πίτα	Σούπα	Τυροσαλάτα	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Χοιρινό με πατατες	Παστίσιο	Αρακάς	Μοσχαρακι με ρύζι	Φασολάκια	Αρνί με πατάτες	Χοιρινό με ρύζι
	2	Κοτόπουλο με ρύζι	Σουπιες με ρυζι	Φακες	Κοτοπουλο με ρυζότο	Χταπόδι με κοφτό μακαρονακι	Ψάρι με πατάτες Φούρνου	Αρνί με πατατες
	3	Ψαρι Φούρνου με ριζότο Λαχανικών	Κοτόπουλο με πατατες	Φασολαδα Γίγαντες	Σουτζουκακια με πουρε	Ρεβύθια Αρακάς	Κοτόπουλο με Ζυμαρικά	Καλαμάρια με ρυζι
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Σαλάτα	Γλυκό	Τυρί	Τυροσαλάτα	Ρώσικη	Παντζάρια	Γλυκό	
ΦΡΟΥΤΟ	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	

ΔΕΙΠΝΟ								
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ	Τυρόσαλάτα	Πιτα	Μπρόκολο	Πίτα	Πίτσα	Τζατζίκι	Σαλάτα	
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Κανελόνια με κιμά και ρύζι	Γαλοπουλα Σουφλε	Ψαρι Φουρνου με πατατες	Χοιρινό με πιπεριες και ρύζι	Σάλτσα τόννου με σπαγγέτι	Μακαρόνια με κιμά	Κοτόπουλο με πατατες
	2	Κοτόπουλο με πατατες	Μοσχαρακι λεμονατο με ρυζι	Σουπιές ρυζι	Μοσχαρακι Γιουβετσι	Σαλτσα κοτόπουλου με πέννες	Χοιρινό με πατάτες	Μοσχάρι με ρυζι
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ	Γλυκό	Σαλάτα	Γλυκό	Γιαουρτι	Γλυκο	Γλυκο	Πίτσα	
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

