

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

ΓΕΥΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ		Σούπα	Σαλάτα	Κουνουπίδι	Σούπα	Πίτα	Μπρόκολο	Σούπα
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Χοιρινό με ρύζι	Μουσακάς	Φασολάδα	Κοτόπουλο Γιουβετσι	Ρεβύθια	Αρνί με ζυμαρικά	Μοσχάρι με ρύζι
	2	Κοτόπουλο με πατάτες	Σουπιές με ρύζι	Φασολάκια	Μοσχάρι με κριθαρακι	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Χοιρινό με ρύζι	Αρνάκι με ζυμαρικά
	3	Σουπιές με ρύζι	Κοτόπουλο με πέννες	Φακες	Μπιφτεκάκια με πατάτες	Μπριάμ	Καλαμαράκια ριζότο	Κοτόπουλο με πέννες
				Γίγαντες		Αρακάς		
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		Τυροσαλάτα	Γλυκό	Τυρί	Τζατζίκι	Τυρί	Γιαούρτι	Ρώσικη
ΦΡΟΥΤΟ		1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο	1 Φρούτο

ΔΕΙΠΝΟ								
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ ή ΣΑΛΑΤΑ		Μπρόκολο	Σουπα	Παντζαρια	Πίτσα	Σαλάτα	Πίτα	Σαλάτα
ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ	1	Γαλοπούλα Ογκραντέν	Σάλτσα τόννου με πέννες	Ψάρι Φούρνου με πατάτες	Κοτόπουλο με ρυζι	Μακαρόνια με κιμά	Κοτόπουλο με πέννες	Χοιρινό με ρύζι
	2	Μοσχαρακι γιουβέτσι	Κοτόπουλο Καρμπονάρα	Χταπόδι με ρυζι	Μοσχάρι με πουρέ	Σουπιές με ζυμαρικά	Χοιρινό με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά
ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ		Γλυκό	Ρώσικη	Γλυκό	Ρώσικη	Γλυκό	Τυροσαλάτα	Γλυκό
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

