

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Monday, May 2, 2022	Tuesday, May 3, 2022	Wednesday, May 4, 2022	Thursday, May 5, 2022	Friday, May 6, 2022	Saturday, May 7, 2022	Sunday, May 8, 2022
ΠΡΩΙΝΟ	ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΡΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΕΦ. 3.Α.1.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ						
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Κοτοτυρόπιτα	Ομελέτα χωριάτικη	Σπανακόπιτα	Πίτσα σπέσιαλ	Τυρόπιτα με φρέσκο δυόσμο	Σπανακοτυρόπιτα	Πίτσα Μαργαρίτα
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	Κόκορας Παστίτσάδα με χοντρά μακαρόνια	Μπιφτέκια στη σχάρα	Χοιρινή μπριζόλα λεμονάτη	Ρεββύθια λεμονάτα	Παστίτσιο	Κοτόπουλο φούρνου	Ψάρι κοκκινιστό
	Σούπα Φακές	Φασολάδα σούπα	Φασολάκια με πατάτες γιαχνί	Κεφτεδάκια με σάλτσα δυόσμου	Σπανακόρυζο	Πρασόρυζο	Σούπα Μινεστρόνε
Γαρνιτούρα	\	Πατάτες φούρνου	Πουρέ πατάτας	Ρύζι με λαχανικά		Πατάτες φούρνου	Ρύζι με καλαμπόκι
Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
	Χαλβά	Γλυκά ταψίου	Ραβανί	Ζελέ φρούτων	Μους σοκολάτα	Ραβανί	Παστάκι
	Κρέμα βανίλια	Ζελέ φρούτων	Χαλβά	Σοκολατόπιτα	Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Πανακότα
	Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί edam	Φέτα	Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί gouda
ΕΙΔΙΚΩΝ ΜΕΝΟΥ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3						

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Monday, May 2, 2022	Tuesday, May 3, 2022	Wednesday, May 4, 2022	Thursday, May 5, 2022	Friday, May 6, 2022	Saturday, May 7, 2022	Sunday, May 8, 2022
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Πραστοτυρόπιτα	Πίτσα μαργαρίτα	Μακαρονόπιτα	Πίτσα μαργαρίτα	Ζαμπονοτυρόπιτα	Ομελέτα ζαμπόν τυρί	Τυρόπιτα
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	Φιλέτο ψαριού τλακί	Σπετσοφάι	Κοτόπουλο Κατσιατόρε	Λαχανόρυζο	Κοτόπουλο BBQ	Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Κοτοπουλο κοκκινιστό
	Σπαγγέτι πριμαβέρα	Σουφλέ ζυμαρικών	Αρακάς Λεμονάτος	Χοιρινή τηγανιά	Αρακάς με πατάτες γιαχνί	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών	Σπανακόρυζο
Γαρνιτούρα	Ρύζι σωτέ	Ρύζι με λαχανικά	Πέννες	Πατάτες φούρνου	Μακαρονάκι κοφτό	Πουρέ πατάτας	Ρύζι με λαχανικά
Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
	Σοκολατόπιτα	Κέικ βανίλια	Πορτοκαλόπιτα	Γλυκά ταψίου	Παστάκι	Γλυκά ταψίου	Μους Φράουλα
	Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Ριζόγαλο	Κρέμα καραμελέ	Κρέμα βανίλιας	Ζελέ φρούτων	Κέικ σοκολάτα
	Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι	Τυρί edam	Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι
ΕΙΔΙΚΩΝ ΜΕΝΟΥ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3						

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		Monday, May 9, 2022	Tuesday, May 10, 2022	Wednesday, May 11, 2022	Thursday, May 12, 2022	Friday, May 13, 2022	Saturday, May 14, 2022	Sunday, May 15, 2022
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΙΝΟ	ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΕΦ. 3.Α.1.1 ΠΕΡΙΓΡΦΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ						
	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Ζαμπονοτυρόπιττα	Ομελέτα Χωριάτικη	Κοτόπιττα	Σούπα μινεστρόνε	Πρασστουρόπιττα	Ομελέτα Λαχανικών	Τυρόπιττα
	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	Κοτόπουλο φούρνου με ρίγανη και λεμόνι	Μακαρόνια με σάλτσα Μπολονέζ	Χοιρινή σπάλα φούρνου με σάλτσα μανιταριών	Φασολάκια γιαγιά	Μοσχάρι γιουβέτσι	Γαλέος στο φούρνο με λαδολέμονο	Αρακάς λεμονάτος
		Λαχανόρυζο με κομμάτια σελινόριζας	Φασολάδα Πηλωρίτικη	Ρεβίθια φούρνου κοκκινιστά	Σουτζουκάκια Σιμυρνέικα	Σπανακόρυζο	Μηριάμ	Ρολό κιμάς με σάλτσα τομάτας
	Γαρνιτούρα	Ριζότο με λαχανικά		Πατάτες φούρνου	Ριζότο με λαχανικά		Λαχανικά ατμού	Πατάτες με ελαιόλαδο και ρίγανη
	Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
	Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
		Σοκολατόπιττα	Κέικ βανίλια	Πορτοκαλόπιττα	Γλυκά ταψίου	Παστάκι	Γλυκά ταψίου	Μους Φράουλα
		Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Ριζόγαλο	Κρέμα καραμελέ	Κρέμα βανίλιας	Ζελέ φρούτων	Κέικ σοκολάτα
		Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί edam	Φέτα	Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί gouda
ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3							

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		Monday, May 9, 2022	Tuesday, May 10, 2022	Wednesday, May 11, 2022	Thursday, May 12, 2022	Friday, May 13, 2022	Saturday, May 14, 2022	Sunday, May 15, 2022
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Ζυμαρόπιττα	Πατατόσουπα	Σπανακόπιττα	Τυρόπιττα	Σπανακοτυρόπιττα	Τοματοσουπα	Ζαμπονοτυρόπιττα
	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	Σπαγγέτι Καρμπονάρα	Κοτόπουλο τηγανιά	Μοσχάρι λεμονάτο	Χοιρινό λεμονάτο	Ρολό κιμά γεμιστό με λαχανικά	Λουκάνικο χωριάτικο με ελαιόλαδο και λεμόνι	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν
		Φακές Σούπα	Φασόλια με μίραθο και τομάτα	Κολοκυθάκια κοκκινιστά	Φασόλια μαυρομάτικα με μαραθό και φρέσκα τομάτα	Μακαρόνια Μεσογείου	Πέννες με τέσσερα τυριά	Κοτόπουλο φιλέτο από μπουτί με κριθαράκι γιουβέτσι
	Γαρνιτούρα	Καστανό ρύζι με μυρωδικά	Ρύζι πιλάφι	Ρύζι καστανό με λαχανικά	Πατάτες Φούρνου	Πουρέ Πατάτας	Ριζότο με αρακά	
	Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
	Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
		Χαλβά	Γλυκά ταψίου	Ραβανί	Ζελέ φρούτων	Μους σοκολάτα	Ραβανί	Παστάκι
		Κρέμα βανίλιας	Ζελέ φρούτων	Χαλβά	Σοκολατόπιττα	Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Πανακότα
		Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι	Τυρί edam	Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι
	ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3						

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Monday, May 16, 2022	Tuesday, May 17, 2022	Wednesday, May 18, 2022	Thursday, May 19, 2022	Friday, May 20, 2022	Saturday, May 21, 2022	Sunday, May 22, 2022
ΠΡΩΙΝΟ	ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΔΙΑΚΗΡΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΟ ΚΕΦ. 3.Α.1.1 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΩΙΝΟΥ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ						
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Κιμαδόπιτα	Ομελέτα χωριάτικη	Σπανακόπιτα	Πίτσα σπέσιαλ	Ζαμπονιτυρόπιτα	Σπανακοτυρόπιτα	Πατατόσουπα
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	κοτόπουλο κοκκινιστό με κοφτό μακαρόνι	Μπιφτέκια στη σχάρα γεμιστά με τυρί φέτα	Χοιρινό κατσαρόλας με σάλτσα μανιταριών	Ρατατούι	Παστίτσιο	Γαλέος στον φουρνο με κόκκινη σάλτσα	Μοσχάρι στιφάδο
	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών	Φασολάδα σούπα	Μπριάμ	Κοτόπουλο κατσαρόλας με μανιτάρια και φρέσκο κρεμμυδάκι	Φασολάκια με πατάτες γιαχνί	Λαχανικά φούρνου με φρέσκια τομάτα	Σπανακόρυζο
Γαρνιτούρα	Κριθαράκι με μυρωδικά	Ρύζι με κourkouμά	Πουρέ Πατάτας	Πατάτες φούρνου		Πατάτες βραστές με μαιντανό	Πατάτες φούρνου
Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
	Χαλβά	Γλυκά ταψίου	Ραβανί	Ζελέ φρούτων	Μους σοκολάτα	Ραβανί	Παστάκι
	Κρέμα βανίλια	Ζελέ φρούτων	Χαλβά	Σοκολατόπιτα	Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Πανακότα
	Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί edam	Φέτα	Τυρί κασέρι	Φέτα	Τυρί gouda
ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3						

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 <sup>η</sup> ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	Monday, May 16, 2022	Tuesday, May 17, 2022	Wednesday, May 18, 2022	Thursday, May 19, 2022	Friday, May 20, 2022	Saturday, May 21, 2022	Sunday, May 22, 2022
ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Πρασοτυρόπιτα	Πίτσα μαργαρίτα	Μακαρονόπιτα	Κρεμμυδόπιτα	Κολοκυθόπιτα	Ομελέτα ζαμπόν τυρί	Τυρόπιτα
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	Φιλέτο ψαριού σαβόρι	Κολοκυθάκια ραγού με ανθότυρο και θυμάρι	Φιλέτο ψαριού με λαδολέμονο	Σουτζουκάκια Σμυρνέικα	Μακαρόνια με κιμά	Σπετσοφάι	Μπιφτέκια σχάρας
	Μπάμιες Λαδερές	Μακαρόνια αμαρισιάννα	Αρακάς λεμονάτος	Ρεβύθια κοκκινιστά φούρνου	Γίγαντες με σπανάκι	Σουφλέ ζυμαρικών	Αρακάς με αγγινάρες και πατάτες
Γαρνιτούρα	Ρύζι σωτέ		Καστανό ρύζι με μυρωδικά	Πιλάφι με καλαμπόκι		Ρύζι με ανάμικτα λαχανικά	Βραστά λαχανικά
Μπουφές	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar	Σαλάτα από salad bar
Συνοδευτικά - επιδόρπια	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)	Φρούτο εποχής (2 είδη)
	Σοκολατόπιτα	Κέικ βανίλια	Πορτοκαλόπιτα	Γλυκά ταψίου	Παστάκι	Γλυκά ταψίου	Μους Φράουλα
	Ζελέ φρούτων	Κρέμα σοκολάτα	Ριζόγαλο	Κρέμα καραμελέ	Κρέμα βανίλιας	Ζελέ φρούτων	Κέικ σοκολάτα
	Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι	Τυρί edam	Φέτα	Κεφίρ	Γιαούρτι
ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΕΦ. 3.Α.1.3						

