ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 1η Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ		**Τρίτη 1/11/22**	**Τετάρτη 2/11/22**	**Πέμπτη 3/11/22**	**Παρασκευή 4/11/22**	**Σάββατο 5/11/22**	**Κυριακή 6/11/22**
Πρώτο Πιάτο		Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα Ναπολιτέν	Σπανακόρυζο	Ριζότο λαχανικών	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1		Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο	Χταπόδι κοκκινιστό με μακαρονάκι κοφτό	Κοτόπουλο κοκκινιστό πιλάφι	Γίγαντες πλακί	Παστίτσιο	Μοσχάρι λεμονάτο με ριζότο
2		Χοιρινή μπριζόλα ψητή πατάτες τηγανιτές	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Χοιρινό αλά Μπότσαρη, πατάτες τηγανιτές
	Μπουφές Σαλάτα						
		Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν ,πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα,λάχανο άσπρο, κόκκινο,καρότο	Κουνουπίδι βραστό ή μπρόκολο-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα,-λάχανο, άσπρο-κόκκινο ,μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν,ελιές πολίτικη καλαμπόκι,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές ντολμαδάκια, μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο, παντζάρια	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
		Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
		Τυρί φέτα		Τζατζίκι	Τυρί Φέτα -Γλυκό	Τυρί φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ		**Τρίτη 1/11/22**	**Τετάρτη 2/11/22**	**Πέμπτη 3/11/22**	**Παρασκευή 4/11/22**	**Σάββατο 5/11/22**	**Κυριακή 6/11/22**
Πρώτο Πιάτο		Πουρέ με μπέικον	Σούπα λαχανικών	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Ζυμαρόπιτα	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πουρέ
Κυρίως Πιάτα 1		Σπανακοτυρόπιτα πατάτες φούρνου	Πένες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας - τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τριβελάκι καρμπονάρα - τυρί τριμμένο
2		Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο	Μακαρόνια με κιμά- τυρί τριμμένο	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special (τυρί –ζαμπόν –μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα - πατάτες τηγανιτές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά- πατάτες τηγανιτές	Μπριάμ φούρνου
		Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα , λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
		Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
		Ζελέ		Τυρί Φέτα	Γάλα	Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 2η – Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	**Δευτέρα 7/11/22**	**Τρίτη 8/11/22**	**Τετάρτη 9/11/22**	**Πέμπτη 10/11/22**	**Παρασκευή 11/11/22**	**Σάββατο 12/11/22**	**Κυριακή 13/11/22**
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Σπανακόρυζο	Σούπα του Σεφ	Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα με τυρί τριμμένο	Χοιρινό ριγανάτο με πουρέ πατάτας	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Μπιφτέκι κοτόπουλο με κριθαράκι	Φασολάδα	Μουσακάς	Χοιρινό αλά Μπότσαρη - πατάτες τηγανητές
2	Μακαρόνια με σάλτσα Λαχανικών - Τυρί Τριμμένο	Κοτόπουλο κοκκινιστό με γιουβέτσι	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό εξοχικό με πιπεριές ,καρότο, κεφαλοτύρι, μουστάρδα,πατάτες τηγανιτές	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Παστίτσιο
Συνοδευτικά	**Μπουφές Σαλάτα**						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν, λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λάχανο, άσπρο-κόκκινο ,μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι ελιές πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές, πιπεριές Φλωρίνης, ντολμαδάκια μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα λόλα ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
		Ρώσικη	Αναψυκτικό		Τυρί Φέτα - Γλυκό	Κομπόστα	
ΔΕΙΠΝΟ	**Δευτέρα 7/11/22**	**Τρίτη 8/11/22**	**Τετάρτη 9/11/22**	**Πέμπτη 10/11/22**	**Παρασκευή 11/11/22**	**Σάββατο 12/11/22**	**Κυριακή 13/11/22**
Πρώτο πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα λαχανικών	Τοματόσουπα	Κους κους με μανιτάρια	Πουρέ με μπέικον	Τουρλού λαχανικών	Ζυμαρόπιτα
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Κασερόπιτα με πατάτες φούρνου	Σουτζουκάκια κοκκινιστά ριζότο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Βίδες ζυμαρικό με σάλτσα ντομάτας Τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά, Πιλάφι	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο
2	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπετσοφάι βολιώτικο - ριζότο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Μπριαμ φούρνου	Πίτσα special (Τυρί-ζαμπόν-μπέικον, πιπεριά) ή μαργαρίτα-πατάτες τηγανητές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
Συνοδευτικά	**Μπουφές Σαλάτα**						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπέρια, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ						
	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές	Φρούτο Εποχής 2 επιλογές
	Τυρί Φέτα	Κομπόστα		Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 3η – Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	**Δευτέρα 14/11/22**	**Τρίτη 15/11/22**	**Τετάρτη 16/11/22**	**Πέμπτη 17/11/22**	**Παρασκευή 18/11/22**	**Σάββατο 19/11/22**	**Κυριακή 20/11/22**
Πρώτο Πιάτο	Πουρέ με μπέικον	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κολοκυθοπατάτες	Κοφτό μακαρονάκι με σάλτσα	Βίδες με σάλτσα ντομάτας	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτα 1	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών –τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας ριζότο	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες φούρνου	Γαλοπούλα μουστάρδας με χυλοπίτες	Φακές σούπα	Παστίτσιο	Μοσχάρι κοκκινιστό ριζότο
2	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Σουβλάκι χοιρινό πατάτες τηγανιτές πίτα	Γίγαντες πλακί	Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες τηγανιτές	Κοτόπουλο γιουβέτσι
	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα, λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο -κόκκινο, πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα	Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα , ντομάτα, κρεμμύδι-λάχανο, άσπρο-κόκκινο μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, Λόλα, κρουτόν ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι ελιές πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές,λάχανο άσπρο-κόκκινο ,καρότο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα παντζάρια	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο , άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Τυρί φέτα		Τζατζίκι	Τυρί Φέτα-Γλυκό	Τυρί Φέτα	
ΔΕΙΠΝΟ	**Δευτέρα 14/11/22**	**Τρίτη 15/11/22**	**Τετάρτη 16/11/22**	**Πέμπτη 17/11/22**	**Παρασκευή 18/11/22**	**Σάββατο 19/11/22**	**Κυριακή 20/11/22**
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα του Σεφ	Τοματόσουπα	Λαχανόρυζο	Τουρλού	Πουρέ με Λουκάνικο Φρανκφούρτης	Σούπα Ζυμαρικών
Κυρίως Πιάτα 1	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με πατάτες τηγανιτές	Τυρόπιτα με πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας -τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά με πιλάφι	Τριβελάκι αλά κρέμ τυρί τριμμένο
2	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Σπετσοφάι Βολιώτικο Ριζότο	Πέννες ωγκραντέν (ζαμπόν, τυριά διάφορα, κρέμα γάλακτος)	Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Πίτσα special(τυρί ζαμπόν-μπέικον πιπεριά)ή μαργαρίτα πατάτες τηγανιτές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά-πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
	Μπουφές Σαλάτα						
	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι, κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
	Ρώσικη	Ζελέ	Γάλα	Τυρί Φέτα		Γιαούρτι	Τυρί Φέτα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 4η –Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	**Δευτέρα 21/11/22**	**Τρίτη 22/11/22**	**Τετάρτη 23/11/22**	**Πέμπτη 24/11/22**	**Παρασκευή 25/11/22**	**Σάββατο 26/11/22**	**Κυριακή 27/11/22**
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα	Σούπα λαχανικών	Σπανακόρυζο	Χορτόσουπα	Πέννες με λευκή σάλτσα
Κυρίως Πιάτα 1	Πέννες καρμπονάρα τυρί τριμμένο	Χοιρινή μπριζόλα ψητή με πουρέ πατάτας	Γαρίδες σαγανάκι πιλάφι	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πατάτες τηγανιτές	Φασολάδα	Παστίτσιο	Χοιρινό αλά Μπότσαρη πατάτες τηγανιτές
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο γιουβέτσι	Ψάρι φιλέτο αλά σπετσιώτα και φούρνου με πατάτες	Χοιρινό ριγανάτο με ριζότο	Φακές σούπα	Κοτόπουλο ψητό με λαζανάκι	Αρνάκι φούρνου με ριζονάτο
Συνοδευτικά	**Μπουφές Σαλάτα**						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα-λόλα, κρουτόν,λάχανο άσπρο-κόκκινο πολιτική καλαμπόκι μουστάρδα	Μπρόκολο ή κουνουπίδι βραστό-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα , λάχανο άσπρο - κόκκινο,μανιτάρια	Μαρούλι, ρόκα, κρουτόν ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι ελιές πολίτικη καλαμπόκι μουστάρδα	Ταραμοσαλάτα, ελιές,λάχανο άσπρο-κόκκινο, Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα-λόλα παντζάρια	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
		Ρώσικη	Αναψυκτικό		Τυρί Φέτα- Γλυκό		Τυρί φέτα

ΔΕΙΠΝΟ	**Δευτέρα 21/11/22**	**Τρίτη 22/11/22**	**Τετάρτη 23/11/22**	**Πέμπτη 24/11/22**	**Παρασκευή 25/11/22**	**Σάββατο 26/11/22**	**Κυριακή 27/11/22**
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Σούπα ζυμαρικών	Τοματόσουπα	Σούπα του Σεφ	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Μπριάμ
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Σπανακοτυρόπιτα – πατάτες φούρνου	Μακαρόνια με κιμά-τυρί τριμμένο	Αρακάς λαδερός με πατάτες	Ταλιατέλες με σάλτσα ντομάτας τυρί τριμμένο	Καλαμαράκια κοκκινιστά πιλάφι	Τορτελίνια καρμπονάρα τυρί τριμμένο
Κυρίως Πιάτα 2	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	Σπετσοφάι Βολιώτικο ριζότο	Βίδες με σάλτσα αματριτσιάνα- τυρί τριμμένο	Πατάτες γιαχνί με μανιτάρια	Πίτσα special (τυρί, ζαμπόν-μπέικον, πιπέρια-ή μαργαρίτα,πατάτες τηγανητές	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Φασολάκια λαδερά με πατάτες
	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα- λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές
	Τυρί Φέτα			Τυρί Φέτα		Γάλα	Κρέμα

ΠΡΟΣΦΕΡΟΜΕΝΟ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΟ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 5η –Εβδομάδα							
ΓΕΥΜΑ	**Δευτέρα 28/11/22**	**Τρίτη 29/11/22**	**Τετάρτη 30/11/22**				
Πρώτο Πιάτο	Λαχανόρυζο	Κοτόσουπα	Ψαρόσουπα				
Κυρίως Πιάτα 1	Σουφλέ με πέννες	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Μπακαλιάρος σκορδαλιά				
2	Μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών-τυρί τριμμένο	Κοτόπουλο με σως μουστάρδας- ριζότο	Τσιπούρα σχάρας με σάλτσα λαδολέμονο ,πατάτες , μπρόκολο,καρότο				
Συνοδευτικά	**Μπουφές Σαλάτα**						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λόλα ντομάτα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο πιπεριά, κρεμμύδι ελιές	Μαρούλι, ρόκα-κρουτόν,ελιές ,λάχανο άσπρο-κόκκινο,πολιτική καλαμπόκι ,μουστάρδα	Κουνουπίδι βραστό ή μπρόκολο-καρότο μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα-ρόκα - λάχανο, ντομάτα κρεμμύδι άσπρο κόκκινο				
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές				
		Τυρί Φέτα	Αναψυκτικό				
ΔΕΙΠΝΟ	**Δευτέρα 28/11/22**	**Τρίτη 29/11/22**	**Τετάρτη 30/11/22**				
Πρώτο Πιάτο	Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν	Πουρέ με μπέικον				
Κυρίως Πιάτα 1	Σπανακόρυζο	Ομελέτα με ή χωρίς αλλαντικά και τυριά πατάτες τηγανιτές	Μακαρόνια με κιμά-τυρί τριμμένο				
Κυρίως Πιάτα 2	Σουτζουκάκια με πατάτες τηγανιτές	Σπετσοφάι Βολιώτικο ριζότο	Βίδες με σάλτσα αματριτσιάνα				
	Μπουφές Σαλάτα						
	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα, λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Μαρούλι με κρεμμύδια φρέσκα, ρόκα-λάχανο, άσπρο-κόκκινο, καρότο	Ντομάτα, πιπεριά, κρεμμύδι, μαρούλι κρεμμυδάκι φρέσκο ρόκα λόλα				
	Επιδόρπιο						
	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές	Φρούτο 2 επιλογές				
	Ρώσικη	Ζελέ					

Πρωινό

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή
Εβδομάδα	**1η**	31/10-28/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μέλι, χυμός, τυρόπιτα	01-29/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	02-30/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	03/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μαρμελάδα, τυρόπιτα	4/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μερέντα, χυμός, αυγό	5/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μαρμελάδα, ζαμπόν	6/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, άρτος, βούτυρο, μέλι
	2η	7/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, τυρόπιτα	8/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	9/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, κέικ	10/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	11/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, χυμός, αυγό	12/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν	13/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα
	3η	14/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	15/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	16/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	17/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	18/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, χυμός, αυγό	19/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν	20/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα
	4η	21/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μέλι, τυρόπιτα	22/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, ντόνατς	23/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, κέικ	24/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα, τυρόπιτα	25/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, χυμός, αυγό	26/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μερέντα, ζαμπόν	27/11/22 Γάλα, καφές, τσάι, βούτυρο, άρτος, μαρμελάδα