

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ από 20-26 Ιανουαρίου 2025

ΗΜΕΡΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ 20/01/25	ΤΡΙΤΗ 21/01/25	ΤΕΤΑΡΤΗ 22/01/25	ΠΕΜΠΤΗ 23/01/25	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/01/25	ΣΑΒΒΑΤΟ 25/01/25	ΚΥΡΙΑΚΗ 26/01/25
ΓΕΥΜΑ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Ομελέτα με σπανάκι	Φασόλια μαυρομάτικα	Σπανακόπιτα	Τραχανάς με τυριά	Ψητά λαχανικά με τυροσαλάτα	Ομελέτα με πατάτες και τυριά	Σούπα λαχανικών
	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ	Ζυμαρικό με κιμά και τριμμένο τυρί	Κοτόπουλο φούρνου με κριθαράκι λεμονότο	Φακές σούπα με 4-5 ελιές, πίκλες και αυγό βραστό	Μπιφτέκι BBQ με πατάτες τηγανιτές	Ρεβύθια σούπα με 4-5 ελιές, πίκλες και τυρί φέτα	Ρολό κιμά με πουρέ πατάτας	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι
		Ψάρι φρέσκο ψητό στο φούρνο με ρύζι	Πασίτσιο	Σουπιές (κτψ) κοκκινιστές με ρύζι και τυρί φέτα	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι	Αγκινάρες α λα πολίτα και τυρί φέτα	Γεμιστά με κιμά και τυρί φέτα	Χοιρινό κοκκινιστό με κριθαράκι
		Αρακάς λαδερός με πατάτες και καρότο και τυρί φέτα	Σπανακόρυζο και αυγό βραστό	Μπριάμ και τυρί φέτα	Φασολάκια λαδερά με πατάτες και καρότο και τυρί φέτα	Τουρλού κατσαρόλας και τυρί φέτα	Φασόλια χάντρες και τυρί φέτα	Μπάμιες λαδερές με πατάτες και καρότο και τυρί φέτα
	Ψωμί	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη
	Σαλάτα	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη
	Γλυκό/Φρούτο	Ρυζόγαλο	Φρούτο	Χαλβάς	Φρούτο	Λουκουμάς	Φρούτο	Σοκολατόπιτα
ΗΜΕΡΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΓΜΟ	ΠΡΩΤΟ ΠΙΑΤΟ	Πίτσα με τυριά και αλλαντικά	Τζατζίκι	Ριζότο λαχανικών	Κρέπες με ζαμπόν και τυριά	Τυρόπιτα	Σουφλέ με σπανάκι	Ριζότο με μανιτάρια
	ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΑ	Μοσχάρι κοκκινιστό με κους κους	Χοιρινό μπριζόλα και πατάτες τηγανιτές	Ογκρατέν με τυριά	Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Χταπόδι κοκκινιστό με κοφτό μακαρονάκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο και τυρί φέτα	Αρνί ψητό με πατάτες φούρνου
		Φακές σούπα με 4-5 ελιές, πίκλες και αυγό βραστό	Ζυμαρικό με σάλτσα κρέμα μανιτάρια και τριμμένο τυρί	Αρακάς λεμονάτος με πατάτες και καρότο και τυρί φέτα	Μελιτζάνες ιμάμ και τυρί φέτα	Ζυμαρικό με κιμά και τριμμένο τυρί	Φασόλια γίγαντες φούρνου με 4-5 ελιές, πίκλες και τυρί φέτα	Ζυμαρικά με σάλτσα ντομάτας και τριμμένο τυρί
	Ψωμί	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη
	Σαλάτα	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη	επιλογή από δυο είδη
	Γλυκό/Φρούτο	Φρούτο	Μούς	Φρούτο	Μηλόπιτα	Φρούτο	Προφιτερόλ	Φρούτο