

- Σε όλα τα γεύματα έχει υπολογιστεί ένα ατομικό ψωμάκι 30g (Πρωτεΐνες: 2,6g, Λίπη: 0,9g, Υδατάνθρακες: 15,0g, Ενέργεια: 121,7Kcal).
- Η επιλογή των μενού, αναφορικά με τη σύσταση και τις ποσότητες, έχει γίνει με βάση τις «Διεθνείς συστάσεις για την αναγκαία πρόσληψη θερμίδων, μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών στοιχείων στην παιδική ηλικία».



| Ημέρα | ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024 Γεύμα |
|----------------------------------|--|
| ΤΡΙΤΗ 01/10 | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΌ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 02/10 | ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ |
| ΠΕΜΠΤΗ 03/10 | ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 04/10 | ΓΥΡΟΣ ΧΟΙΡΙΝΟΣ [του εργαστηριού μας] ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 07/10 | ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΡΙΤΗ 08/10 | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 09/10 | ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΕΜΠΤΗ 10/10 | ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΕ ΦΕΤΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/10 | ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 14/10 | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΡΙΤΗ 15/10 | ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 16/10 | ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΕΜΠΤΗ 17/10 | ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/10 | ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |

| | |
|----------------------------------|--|
| ΔΕΥΤΕΡΑ 21/10 | ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΡΙΤΗ 22/10 | ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ [του εργαστηρίου μας] ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 23/10 | ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΕΜΠΤΗ 24/10 | ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/10 | ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΔΕΥΤΕΡΑ 28/10 | ΑΡΓΙΑ |
| ΤΡΙΤΗ 29/10 | ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΤΕΤΑΡΤΗ 30/10 | ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ ΜΕ ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |
| ΠΕΜΠΤΗ 31/10 | ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ |



Στρατηγού Μακρυγιάννη 41
57001 - Θέρμη
Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
Τηλ/Fax: +302310465570
Κιν: +306944914866
e-mail: info@elenasgourmet.gr
κ. Γεωργιζίκη Έλενα

