

- 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».



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ - ΙΟΥΛΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΤΡΙΤΗ 1/7/2025	Μπουκίτσες κοτόπουλου από φιλέτο στήθος πανέ με κοφτό μακαρονάκι σαλάτα εποχής
ΤΕΤΑΡΤΗ 2/7/2025	Σπανακόρυζο Σαλάτα εποχής
ΠΕΜΠΤΗ 3/7/2025	Παστίτσιο με μοσχαρίσιο κιμά και ελαφριά μπεσαμέλ Σαλάτα εποχής
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 4/7/2025	Μακαρονάκι κοχυλάκι με σάλτσα ντομάτας σαλάτα εποχής
ΔΕΥΤΕΡΑ 7/7/2025	Κεφτάδακια από μοσχαρίσιο κιμά με κους κους Σαλάτα εποχής
ΤΡΙΤΗ 8/7/2025	Ψαρομπουκιές από φιλέτο ψαριού ρύζι με καροτάκι τριμμένο και πιπερ. πολυχρ. Σαλάτα εποχής
ΤΕΤΑΡΤΗ 09/7/2025	Φακές σούπα Σαλάτα εποχής
ΠΕΜΠΤΗ 10/7/2025	Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι σαλάτα εποχής
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11/7/25	Μπριάμ λαχανικών Τυρί φέτα
ΔΕΥΤΕΡΑ 14/7/2025	Κοτορυζότο με καλαμποκάκι Σαλάτα εποχής
ΤΡΙΤΗ 15/7/2025	Σπαγγέτι μπολονέζ Σαλάτα εποχής
ΤΕΤΑΡΤΗ 16/7/2025	Πατάτες φούρνου λεμονοριγανάτες Τυρί φέτα Σαλάτα εποχής

ΠΕΜΠΤΗ 17/7/2025	Χοιρινό λεμονοριγανάτο με μακαρονάκι βίδες σαλάτα εποχής
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/7/25	Μπάμιες λαδερές Τυρί φέτα
ΔΕΥΤΕΡΑ 21/7/25	Σνιτσελάκια χοιρινά με κους- κους σαλάτα εποχής
ΤΡΙΤΗ 22/7/2025	Φιλέτο στήθος κοτόπουλου φούρνου λεμονοριγάτο με πατάτες φούρνου σαλάτα εποχής
ΤΕΤΑΡΤΗ 23/7/25	Ντοματοπιπεριές γεμιστά με ρύζι και φρ. αρωματικά Τυρί φέτα
ΠΕΜΠΤΗ 24/7/2025	Ψαρομπουκιές από φιλέτο ψαριού με μακαρονάκι κοχυλάκια σαλάτα εποχής
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/7/25	Φασολάκια λαδερά Τυρί φέτα
ΔΕΥΤΕΡΑ 28/7/2025	Μπουκίτσες κοτόπουλο από φιλέτο στήθος πανέ Ρύζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
ΤΡΙΤΗ 29/7/2025	Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι σαλάτα εποχής
ΤΕΤΑΡΤΗ 30/7/2025	Αρακάς λαδερός Τυρί φέτα
ΠΕΜΠΤΗ 31/7/2025	Τρυφερά σουβλάκια κοτόπουλου με κους κους Σαλάτα εποχής



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

