

- 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».



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΔΕΥΤΕΡΑ 01/09/2025	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΑΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 02/09/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 03/09/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 04/09/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05/09/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 08/09/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 09/09/2025	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 10/09/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 11/09/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/09/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 15/09/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 16/09/2025	ΠΑΣΤΙΤΙΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΕΛΑΦΡΙΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 17/09/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 18/09/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/09/2025	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 22/09/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 23/09/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/09/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 25/09/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/09/2025	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 29/09/2025	ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΑΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 30/09/2025	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ



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

