

- 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 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	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΤΥΡΙ
ΠΕΜΠΤΗ 04/09/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05/09/2025	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 08/09/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΌ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 09/09/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 10/09/2025	ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 11/09/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/09/2025	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ [ΜΠΡΙΑΜ] ΜΕ ΤΥΡΙ
ΔΕΥΤΕΡΑ 15/09/2025	ΚΟΤΟΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 16/09/2025	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ, ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΙΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 17/09/2025	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 18/09/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/09/2025	ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΔΕΥΤΕΡΑ 22/09/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 23/09/2025	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/09/2025	ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΑΠΟ Light ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ , ΓΙΑΟΥΡΤΙ ,ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 25/09/2025	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/09/2025	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 29/09/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 30/09/2025	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ , ΡΥΖΙ , ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ



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

