

- 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 ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΤΕΤΑΡΤΗ 01/10/2025	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 02/10/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 03/10/2025	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 06/10/2025	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠ'Ο ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 07/10/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 08/10/2025	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 09/10/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠ'Ο ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/10/2025	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ [ΜΠΡΙΑΜ] ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 13/10/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 14/10/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 15/10/2025	ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ, ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 16/10/2025	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 17/10/2025	ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ [ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ] ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 20/10/2025	ΚΟΤΟΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 21/10/2025	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 22/10/2025	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 23/10/2025	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 24/10/2025	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 27/10/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 28/10/2025	ΑΡΓΙΑ 28 ^η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΤΕΤΑΡΤΗ 29/10/2025	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΑΛΤΣΑ [κρεμα γαλακτος, γιαουρτι ,γραβιερς] ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 30/10/2025	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/10/2025	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ



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

