

- 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 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΔΕΥΤΕΡΑ 03/11/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 04/11/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 05/11/2025	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 06/11/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07/11/2025	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 10/11/2025	ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ [του εργαστηρίου μας] ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 11/11/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 12/11/2025	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 13/11/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/11/2025	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 17/11/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 18/11/2025	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΚΑΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 20/11/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/11/2025	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 24/11/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 25/11/2025	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 26/11/2025	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΠΕΜΠΤΗ
27/11/2025

ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28/11/2025

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ



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

