

- 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 ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΔΕΥΤΕΡΑ 03/11/2025	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 04/11/2025	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 05/11/2025	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΤΥΡΙ
ΠΕΜΠΤΗ 06/11/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07/11/2025	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 10/11/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 11/11/2025	ΚΟΤΟΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 12/11/2025	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 13/11/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/11/2025	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ
ΔΕΥΤΕΡΑ 17/11/2025	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 18/11/2025	ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 19/11/2025	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΦΟΥΡΝΟΥ [ΜΠΡΙΑΜ] ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 20/11/2025	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/11/2025	ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 24/11/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 25/11/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 26/11/2025	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΠΕΜΠΤΗ
27/11/2025

ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΑΣΤΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
28/11/2025

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ
ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ



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

