

- 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».



<b>Ημέρα</b>	<b>ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025</b> <b>Γεύμα</b>
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <b>01/12/2025</b>	ΓΥΡΟΣ ΧΟΙΡΙΝΟΣ [ του εργαστηριού μας ] ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b> <b>02/12/2025</b>	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <b>03/12/2025</b>	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <b>04/12/2025</b>	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <b>05/12/2025</b>	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <b>08/12/2025</b>	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b> <b>09/12/2025</b>	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <b>10/12/2025</b>	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <b>11/12/2025</b>	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΚΑΛΙ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <b>12/12/2025</b>	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΙΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <b>15/12/2025</b>	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b> <b>16/12/2025</b>	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <b>17/12/2025</b>	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <b>18/12/2025</b>	ΚΟΤΟΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <b>19/12/2025</b>	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <b>22/12/2025</b>	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b> <b>23/12/2025</b>	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <b>24/12/2025</b>	ΑΡΓΙΑ
<b>ΠΕΜΠΤΗ</b> <b>25/12/2025</b>	ΑΡΓΙΑ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b> <b>26/12/2025</b>	ΑΡΓΙΑ
<b>ΔΕΥΤΕΡΑ</b> <b>29/12/2025</b>	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΡΙΤΗ</b> <b>30/12/2025</b>	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b> <b>31/12/2025</b>	ΑΡΓΙΑ



Στρατηγού Μακρυγιάννη 41  
57001 - Θέρμη  
Θεσσαλονίκη, Ελλάδα  
Τηλ/Fax: +302310465570  
Κτιν: +306944914866  
e-mail: [info@elenasgourmet.gr](mailto:info@elenasgourmet.gr)  
κ. Γεωργιζίκη Έλενα

