

- 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 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2025	
Ημέρα	Γεύμα
ΔΕΥΤΕΡΑ 01/12/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΌ ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 02/12/2025	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 03/12/2025	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ
ΠΕΜΠΤΗ 04/12/2025	ΜΙΝΙ ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 05/12/2025	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ [ΜΠΡΙΑΜ] ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΔΕΥΤΕΡΑ 08/12/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 09/12/2025	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 10/12/2025	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 11/12/2025	ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12/12/2025	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 15/12/2025	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 16/12/2025	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ , ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 17/12/2025	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ [ΓΙΑΧΝΙ] ΣΑΛΑΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΠΕΜΠΤΗ 18/12/2025	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 19/12/2025	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 22/12/2025	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 23/12/2025	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ

ΤΕΤΑΡΤΗ 24/12/2025	ΑΡΓΙΑ
ΠΕΜΠΤΗ 25/12/2025	ΑΡΓΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26/12/2025	ΑΡΓΙΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 29/12/2025	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 30/12/2025	ΜΙΝΙ ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 31/12/2025	ΑΡΓΙΑ



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

