

- 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».



Ημέρα	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΜΕΝΟΥ ΜΑΡΤΙΟΣ 2026
	Γεύμα
ΔΕΥΤΕΡΑ 02/03/2026	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 03/03/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΑΠΌ ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 04/03/2026	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 05/03/2026	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 06/03/2026	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ [μπριαμ] ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 09/03/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 10/03/2026	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 11/03/2026	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 12/03/2026	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/03/2026	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΑΛΤΣΑ [κρεμά γάλακτος, γιαούρτι και γραβιέρες] ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 16/03/2026	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 17/03/2026	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 18/03/2026	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 19/03/2026	ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/03/2026	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 23/03/2026	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 24/03/2026	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 25/03/2026	ΑΡΓΙΑ 25ης ΜΑΡΤΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ 26/06/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

27/03/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

30/03/2026

ΤΡΙΤΗ

31/03/2026

ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΕΣ ΜΕ

ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ

ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ

ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΚΙΜΑ, ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ

ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ



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

κ. Γεωργιζίκη Έλενα

