

- 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 майος 2026 γεύμα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 01/05/2026	αργια - πρωτομαγια
ΔΕΥΤΕΡΑ 04/05/2026	κοτομπουκιες από φιλετο κοτοπουλου πανε με ρυζι βουτυρου και σαλατα
ΤΡΙΤΗ 05/05/2026	σπαγγετι μπολονεζ και σαλατα
ΤΕΤΑΡΤΗ 06/05/2026	φασολακια λαδερα και τυρι
ΠΕΜΠΤΗ 07/05/2026	ψαροκροκετες από φιλετο μπακαλιαρου με ρυζι βουτυρου και σαλατα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08/05/2026	φακες σουπα και σαλατα
ΔΕΥΤΕΡΑ 11/05/2026	κεφτεδακια από μοσχαρισιο κιμα με κους κους και σαλατα
ΤΡΙΤΗ 12/05/2026	σνιτσελακια χοιρινα με ρυζι βουτυρου και σαλατα
ΤΕΤΑΡΤΗ 13/05/2026	βιδουλες με σάλτσα ντοματας και σαλατα
ΠΕΜΠΤΗ 14/05/2026	κολοκυθακια γεμιστα με κιμα και ρυζι και σαλατα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15/05/2026	μπριαμ λαχανικων και τυρι
ΔΕΥΤΕΡΑ 18/05/2026	ψαροκροκετες από φιλετο μπακαλιαρου με ρυζι βουτυρου και σαλατα
ΤΡΙΤΗ 19/05/2026	χοιρινο λεμονοριγανατο με πουρε πατατας και σαλατα
ΤΕΤΑΡΤΗ 20/05/2026	κριθαροτο λαχανικων και τυρι
ΠΕΜΠΤΗ 21/05/2026	μοσχαρακι κοκκινιστο με κριθαρακι και σαλατα
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 22/05/2026	πατατες πατατες γιαχνι με σάλτσα ντοματας και τυρι
ΔΕΥΤΕΡΑ 25/05/2026	κοτορυζοτο με καλαμποκι και σαλατα
ΤΡΙΤΗ 26/05/2026	κεφτεδακια από μοσχαρισιο κιμα με κοχυλακια και σαλατα
ΤΕΤΑΡΤΗ 27/05/2026	αρακας λαδερος και τυρι

ΠΕΜΠΤΗ
28/05/2026

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
29/05/2026

τρυφερα σουβλάκια κοτοπουλου με ρυζι βουτυρου
και σαλατα

σπανακορυζο με φρεσκα αρωματικα και σαλατα



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

