

- 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 ΙΟΥΝΙΟΣ 2026

Ημέρα	Γεύμα
<b>Δευτέρα</b> <b>01/06</b>	<b>ΑΡΓΙΑ – ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ</b>
<b>Τρίτη</b> <b>02/06</b>	Μπουκιτσες από φιλέτο κοτοπουλου πανε με Ρύζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
<b>Τετάρτη</b> <b>03/06</b>	Πατάτεςφούρνουλεμονοριγανάτες Τυρίφέτα και Σαλάτα εποχής
<b>Πέμπτη</b> <b>04/06</b>	Κεφτεδακια από μοσχαρίσιο κιμά με Κοφτό μακαρόνι Σαλάτα εποχής
<b>Παρασκευή</b> <b>05/06</b>	Φακές σούπα Σαλάτα εποχής
<b>Δευτέρα</b> <b>08/06</b>	Τρυφερα σουβλακια κοτοπουλου με Βιδουλες και Σαλατα εποχης
<b>Τρίτη</b> <b>09/06</b>	Χοιρινο λεμονοριγανατο με πουρε πατατας Σαλάτα εποχής
<b>Τετάρτη</b> <b>10/06</b>	Μπάμιες λαδερές Τυρί φέτα
<b>Πέμπτη</b> <b>11/06</b>	Σπαγγετι μπολονεζ Σαλάτα εποχής
<b>Παρασκευή</b> <b>12/06</b>	Αρακάς λαδερός Τυρί φέτα
<b>Δευτέρα</b> <b>15/06</b>	Σνιτσελάκια χοιρινά Κους - κους Σαλάτα εποχής
<b>Τρίτη</b> <b>16/06</b>	Ψαρομπουκιές από φιλέτο ψαριού Ρύζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
<b>Τετάρτη</b> <b>17/06</b>	Σπανακόρυζο Σαλάτα εποχής
<b>Πέμπτη</b> <b>18/06</b>	Μοσχαράκι κοκκινιστό Μακαρονάκι κοχυλάκι

	Σαλάτα εποχής
<b>Παρασκευή 29/06</b>	Φασολάκια λαδερά Τυρί φέτα
<b>Δευτέρα 22/06</b>	Μπιφτεκακια από μοσχαρισιο κιμα Με πατατες φουρνου Σαλατα εποχης
<b>Τρίτη 23/06</b>	Τρυφερά Σουβλάκια χοιρινά Ρυζι βουτύρου Σαλάτα εποχής
<b>Τετάρτη 24/06</b>	Κριθαρότο λαχανικών Τυρί φέτα
<b>Πέμπτη 25/06</b>	Ψαρομπουκιες από φιλετοψαριου με κοφτομακαρονακι Σαλάτα εποχής
<b>Παρασκευή 26/06</b>	Μπριάμ λαχανικών Τυρί φέτα
<b>Δευτέρα 29/06</b>	πασιτισιο με μοσχαρισιο κιμα και ελαφρια μπεσαμελ σαλατα εποχης
<b>Τριτη 30/06</b>	Γιουβετσι κοτοπουλου με κριθαρακι και σαλτσα ντοματας με σαλαταεποχης

**ΘΑ ΗΘΕΛΑ ΝΑ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΩ ΟΤΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΦΥΛΑΞΗΣ –η- ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗΣ –η- camps , ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΙ Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ ΣΝΑΚ ΜΕ ΦΡΟΥΤΟ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΥΤΗ.**



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

