

- 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».



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	
Ημέρα	Γεύμα
ΠΕΜΠΤΗ 01/10/2026	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02/10/2026	ΚΟΤΟΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 05/10/2026	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 06/10/2026	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 07/10/2026	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 08/10/2026	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΕ ΦΕΤΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/10/2026	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 12/10/2026	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 13/10/2026	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 14/10/2026	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 15/10/2026	ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/10/2026	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΟΡΙΓΑΝΑΤΟ ΣΕ ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10/2026	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 20/10/2026	ΓΥΡΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ [του εργαστηριού μας] ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10/2026	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΑΛΟ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 22/10/2026	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10/2026	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΜΕ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 26/10/2026	ΑΡΓΙΑ ΑΓ.ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΤΡΙΤΗ 27/10/2026	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΕΙΚΑ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 28/10/2026	ΑΡΓΙΑ 28η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ
ΠΕΜΠΤΗ 29/10/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/10/2026	ΡΟΛΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ



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

