

- 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 ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026	
Ημέρα	Γεύμα
ΠΕΜΠΤΗ 01/10/2026	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 02/10/2026	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ 05/10/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΠ'Ο ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΑΝΕ ΜΕ ΡΥΖΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΡΙΤΗ 06/10/2026	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ 07/10/2026	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 08/10/2026	ΨΑΡΟΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠ'Ο ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 09/10/2026	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ [ΜΠΡΙΑΜ] ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 12/10/2026	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 13/10/2026	ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 14/10/2026	ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ , ΓΡΑΒΙΕΡΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ 15/10/2026	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16/10/2026	ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ [ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ] ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10/2026	ΚΟΤΟΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΤΡΙΤΗ 20/10/2026	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10/2026	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΕΜΠΤΗ 22/10/2026	ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10/2026	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ 26/10/2026	ΑΡΓΙΑ ΑΓ.ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΤΡΙΤΗ 27/10/2026	ΜΠΟΥΚΙΤΣΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΕ ΜΕ ΚΟΧΥΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ
28/10/2026

ΑΡΓΙΑ 28η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

ΠΕΜΠΤΗ
29/10/2026

ΜΙΝΙ ΤΡΥΦΕΡΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ
ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
30/10/2026

ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ



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

κ. Γεωργιζίκη Έλενα

