

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε.

ΑΜΑΛΘΕΙΑ

Πρόγραμμα Σίτισης

1^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ μπέικον ή Σούπα λαχανικών	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Ψαρόσουπα	Κριθαράκι κοκκινιστό ή Μινεστρόνε	Πέννες Ναπολιτέν ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταραμοσολάτα ή Ντοματοσουπα	Κολοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Ψάρι φέτα με ρύζι ή Βακαλάος με σκورδαλιά	Φακές ή Σπανακόρυζο	Κοτόπουλο Μεξικιέν με ρύζι ή Μπιφτέκι ψητό με πουρέ	Φασόλια σούπα ή Φασολάκια με πατάτες	Χοιρινό πρασοσέλινο ή Μοσχάρι με σάλτσα και ρύζι	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή Μουσακάς
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Λαχανόρυζο ή Σούπα του Σεφ	Τυρόπιτα ή Σούπα λαχανικών	Λαχανικά βραστά Κοτόσουπα	Ριζότο θαλασσινών ή Ψαρόσουπα	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Λουκάνικο χωριάτικο με πιλάφι ή	Σουτζουκάκια με ρύζι ή	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα μανιταριών ή	Πασίτσιο ογκραντέν με τυριά ή	Ψάρι φέτα με λαχανικά φούρνου ή	Κοτομπουκιές με ριζότο ή	Χοιρινή Μπιριζόλα φούρνου με πατάτες λεμονάτες ή
Μοσχάρι με κριθαράκι	Γιουβαρλάκια	Αρακάς με καρότο και πατάτα	Κοτόπουλο Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου	Σουπιές με σπανάκι	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με μανέστρα
		Τυρί Φέτα	Τυρί φέτα		Τυρί Φέτα	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

2^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σκορδαλιά ή Ψαρόσουπα	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή Σούπα Λαχανικών	Αρακάς βουτύρου ή Κρεατόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταραμοσιλάτα ή Σούπα Μινεστρόνε	Ριζότο μανιταριών ή Κοτόσουπα	Πένες με κόκκινη σάλτσα ή Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο ψητό με πουρέ ή	Ψάρι φέτα με πατάτες φούρνου ή	Φασόλια σούπα ή	Μακαρόνια με κιμά ή	Φακές ή	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες φούρνου ή	Χοιρινό κρητικό με πουρέ ή
Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Ρεβίθια	Χοιρινό ριγανάτο με ρύζι	Φασόλια φούρνου γίγαντες	Κοτόπουλο Σνίτσελ με ριζότο	Μοσχαράκι κοκκινιστό με ρύζι
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Ορελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πουρέ με μπέικον ή Μινεστρόνε	Σπανακόπιτα ή Ντοματοσουπα	Λαχανορυζο ή Τραχανάς	Πίτσα τυριών ή Χορτόσουπα	Λουκάνικο με πουρέ ή Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πατάτες φούρνου ή	Σουτζουκάκια ψητά με κουσκουσάκι ή	Ζυμαρικά με σάλτσα μανιτάρια και κρέμα γάλακτος ή	Κοτόπουλο μπιφτέκι με πουρέ ή	Ζυμαρικά με σάλτσα τυριών ή	Καλαμαράκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Πίτσα Σπέσιαλ με πατάτες λεμονάτες ή
Χοιρινό ψητό με ριζότο	Κεφτεδάκια με ριζότο	Σπανακόρυζο	Ογκραντέν με τυριά	Γεμιστά λαδερά	Ψάρι με λαχανικά φούρνου	Πασίτσιο
		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

3^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Κριθαράκι κοκκιστό ή Σούπα λαχανικών	Λαχανόρυζο ή Ψάρρσουπα	Ριζότο με ζαμπόν και μπέικον ή Μινεστρόνε	Μπριάμ ή Σούπα του Σεφ	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα ή Ντοματοσούπα	Καλοκυθοπατάτες ή Κρεατόσουπα	Ριζότο λαχανικών ή Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Μπιφτέκι ψητό με πουρέ ή	Ψάρι φέτα με ρύζι ή	Αρακάς με πατάτες ή	Μακαρόνια με κιμά και τυρί τριμμένο ή	Φακές ή	Χοιρινό ψητό με πατάτες φούρνου ή	Κεφτεδάκια φούρνου με πουρέ ή
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Σαρδέλα με πατάτες φούρνου	Ρεβίθια λεμονάτα	Χοιρινό λεμονάτο με κουσκουσάκι	Σπανακόρυζο	Μοσχάρι γιουβέτσι	Σουτζουκάκια με ρύζι
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Πατάτες γκραντινέ ή Σούπα μινεστρόνε	Τυρόπιτα ή Σούπα του Σεφ	Πουρέ μπέικον ή Σούπα εποχής	Λαχανικά βραστά ή Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρόνι με τυρί ή Σούπα λαχανικών	Σπανακόπιτα ή Μανιταρόσουπα	Τουρλού ή Τραχανάς
Κυρίως Πιάτο						
Σπανακόρυζο ή	Λουκάνικο Φρανκφούρτης με πατάτες ή	Γιουβαρλάκια ή	Πασίτσιο ογκραντέν με λαχανικά ή	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι ή	Γαλοπούλα με πουρέ ή	Χοιρινή Μπριζόλα φούρνου με ρύζι ή
Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν	Κεφτεδάκια φούρνου με πατάτες φούρνου	Σουφλέ με μπέικον, πατάτα και τυριά	Πίτσα Μαργαρίτα με πατάτες φούρνου	Ψάρι με ψητά λαχανικά	Κοτόπουλο κοκκιστό με κριθαράκι	Αρνάκι ψητό με πατάτες φούρνου
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα	Τυρί φέτα		Τυρί Φέτα	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο	Δύο (2) είδη Ψωμί Γλυκό	Δύο (2) είδη Ψωμί Φρούτο

4^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, Γάλα, Χυμό, Μαρμελάδα 2 είδη ή Μέλι, Αυγό, Κέικ, Ψωμί 2 είδη (Λευκό-μαύρο), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Πουρέ με μπέικον ή	Σκορδαλιά ή	Μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο ή	Λουκάνικο με πουρέ ή	Πένες με κόκκινη σάλτσα ή	Ριζότο λαχανικών ή	Τουρλού ή
Ντοματόσουπα	Ψαρόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταραμουςαλάτα	Μανπαρόσουπα	Σούπα Λαχανικών	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή	Ψάρι με πατάτες φούρνου ή	Φακές ή	Χοιρινό ψητό με σως και πατάτες φούρνου ή	Λαχανικά φούρνου με σάλτσα ντομάτας ή	Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή	Μισοχάρι κοκκινιστό με πατάτες φούρνου ή
Ζυμαρικά με σάλτσα κρέμα γάλακτος και μανιτάρια	Θαλασσινά με κοφτό μακαρονάκι	Φασόλια μαυρομάτικα	Σουτζουκάκια με ρύζι	Πένες με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά	Κοτομπουκιές με σάλτσα και ρύζι	Χοιρινό κατσαρόλας με λάχανο
Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα		Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Αρακάς βουτύρου ή Χορτόσουπα	Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Σπανακόππα ή Μινεστρόνε	Λαχανορυζο ή Τραχανάς	Ομελέτα με πατάτες ή Σούπα λαχανικών	Πίτσα τυρκών ή Σούπα Μινεστρόνε	Τυρόπιτα ή Σούπα εποχής
Κυρίως Πιάτο						
Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι ή	Κοτόπουλο Σνίτσελ με ρύζι ή	Σπανακόρυζο ή	Ζυμαρικά με σάλτσα Καρμπονάρα ή	Πρασόρυζο ή	Χοίρινο με λάχανο κατσαρόλας ή	Σουπιές σπανάκι ή
Γιουβαρλάκια	Γαλοπούλα με πουρέ	Μπιριάμ	Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου	Αρακάς με πατάτες	Μπιφτέκι με πουρέ	Ψάρι με λαχανικά φούρνου
	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα	Τυρί Φέτα		
Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας	Δυο (2) είδη Σαλάτας
Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί	Δύο (2) είδη Ψωμί
Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο