

ΑΦΟΙ ΚΟΜΠΑΤΣΙΑΡΗ Α.Ε.

ΑΜΑΛΟΘΕΙΑ

Πρόγραμμα Σίτισης

1 ^η εβδομάδα						
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι, (2 ειδών) Γάλα, (2 ειδών) , Χυμός, Μαρμελάδα (2 ειδών), ή Μέλι, Αυγό, Κέικ (3 ειδών), Ψωμί 2 ειδών (ημέρας τύπου 70%-Ολικής), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά) (2 ειδών), Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σούπα λαχανικών	Ψαρόσουπα	Τουρσί με ελιές και ταραμοσαλάτα	Μανιταρόσουπα	Κρεατόσουπα	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα
Κυρίως Πιάτο						
Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι	Φιλέτο ψαριού με πατάτες φούρνου	Φακές σούπα	Κοπανάνια κοτόπουλο γιουβέτσι	Αρακάς λαδερός	Αρνάκι λεμονάτο με πατάτες φούρνου	Σουτζουκάκια κοκκινιστά με κριθαράκι
Κοτόπουλο μπιφτέκι με κριθαράκι λαχανικών	Θαλασσινά με κριθαράκι	Φασόλια φούρνου	Κοτόπουλο σνίτσελ με ρύζι	Βίδες με σάλτσα λαχανικών	Χοιρινή τηγανιά με ριζότο λαχανικών	Σάλτσα κιμά με ζυμαρικά
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

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Τυρόπιτα	Λαχανόρυζο	Ριζότο μανιταριών	Λαχανικά βραστά βουτύρου	Ριζότο λαχανικών	Σπανακόρυζο	Σπανακόπιτα
Κυρίως Πιάτο						
Πέννες με σάλτσα ντομάτας	Κοκκινιστό μοσχάρι με ριζότο λαχανικών	Μπιφτέκι φούρνου με κουσκούς	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ πατάτας	Βακαλάος πανέ με ρύζι	Κοτόπουλο φούρνου με ρύζι	Ομελέτα με πατάτες και τυριά
Φασολάκια λαδερά με πατάτες	Λουκάνικα χωριάτικα με πουρέ πατάτας	Γιουβαρλάκια σούπα	Χοιρινά σουβλάκια με πατάτες φούρνου	Χταπόδι και θαλασσινά κοκκινιστά με μακαρονάκι κοφτό	Μπουκιές κοτόπουλο παναρισμένες με πουρέ	Φασολάδα
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

2 ^η εβδομάδα						
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό						
Τσάι,(2 ειδών) Γάλα,(2 ειδών) , Χυμός, Μαρμελάδα (2 ειδών), ή Μέλι, Αυγό, Κέικ (3 ειδών), Ψωμί 2 ειδών (ημέρας τύπου 70%-Ολικής), Φρυγανιές, Βούτυρο ή Μαργαρίνη, Corn Flakes (Δημητριακά) (2 ειδών),Τυρί Edam, Ζαμπόν						
ΓΕΥΜΑ						
Πρώτο Πιάτο						
Σούπα Λαχανικών	Ψαρόσουπα	Κοτόσουπα	Κρεατόσουπα	Σούπα Μινεστρόνε	Κοτόσουπα	Λαχανόρυζο
Κυρίως Πιάτο						
Μοσχαράκι κοκκινιστό με κριθαράκι	Κοτόπουλο με σάλτσα μουστάρδας και πατάτες φούρνου	Φασόλια σούπα	Ψάρι φιλέτο με βραστά λαχανικά	Πρασσόρυζο	Ψάρι φιλέτο λεμονάτο με ριζότο λαχανικών	Αρνάκι φούρνου με ρύζι
Χοιρινές πανσέτες με πουρέ πατάτας	Κοπανάκια κοτόπουλο με σάλτσα BBQ και ρύζι	Φακόρυζο	Ριζότο με σάλτσα θαλασσινών	Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά	Γιουβέτσι θαλασσινών	Χοιρινά σουβλάκια με πατάτες φούρνου
	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
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
ΔΕΙΠΝΟ						
Πρώτο Πιάτο						
Μανιταρόσουπα	Τυρόπιτα	Ντοματόσουπα	Τραχανάς	Χορτόσουπα	Κριθαρότο λαχανικών	Λαχανικά βραστά βουτύρου
Κυρίως Πιάτο						
Ζυμαρικά με λευκή σάλτσα μανιταριών	Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ριζότο λαχανικών	Χοιρινό ψητό με σάλτσα λεμονιού και κουσκούς	Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι λαχανικών	Ρεβίθια σούπα	Κοτόπουλο μπιφτέκι με πατάτες φούρνου	Μπιφτέκι φούρνου με πουρέ πατάτας
Σπανακόρυζο	Πέννες με σάλτσα κιμά	Λουκάνικα χωριάτικα με λαχανικά και κόκκινη σάλτσα (Σπετσοφάι)	Μπιφτέκι κοτόπουλο με πουρέ πατάτας	Ομελέτα φούρνου με τυριά	Κοτόπουλο παναρισμένο με ρύζι	Παστίτσιο
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