

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 03/10/2022 Monday	Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk	Φακές και φέτα Lentils and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 04/10/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ βανίλια Homemade vanilla cake	Κοτόπουλο με σως λεμονιού, ρύζι μπασμάτι και σαλάτα Chicken served with lemon sauce, basmati rice and salad	Σπιτικό κέικ βανίλια και χυμός πορτοκάλι Homemade vanilla cake and orange juice
Τετάρτη 05/10/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με ψητά λαχανικά Fish served with baked vegetables	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 06/10/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Σπανακόρυζο και τυρόπιτα Spinach rice and cheese pie	Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks
Παρασκευή 07/10/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Λαζάνια με κιμά και σαλάτα Beef Lasagna and salad	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 10/10/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Φασολάκια και φέτα Green beans and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 11/10/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ σοκολάτα Homemade chocolate cake	Καρμπονάρα με κοτόπουλο και σαλάτα Chicken carbonara and salad	Σπιτικό κέικ σοκολάτα και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate cake and orange juice
Τετάρτη 12/10/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με βραστά λαχανικά Fish served with boiled vegetables	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 13/10/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Μπριάμ και φέτα Briam and feta cheese	Κρέμα σοκολάτα Chocolate pudding
Παρασκευή 14/10/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Κεφτεδάκια με σάλτσα ντομάτας με πουρέ και σαλάτα Meet balls served with tomato sauce, mash potatoes and salad	Σπιτική μπάρα granola και χυμός πορτοκάλι Homemade granola bar and orange juice

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 17/10/2022 Monday	Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk	Αρακάς και φέτα Peas with potatoes, carrots and feta	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 18/10/2022 Tuesday	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας Homemade chocolate chip cookies	Κοτόπουλο με πατάτες και σαλάτα Chicken served with baked potatoes and salad	Σπιτικά μπισκότα με κομματάκια σοκολάτας και χυμός πορτοκάλι Homemade chocolate chip cookies and orange juice
Τετάρτη 19/10/2022 Wednesday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με ψητά λαχανικά Fish served with baked vegetables	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 20/10/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Μπατζίνα (τυρόπιτα χωρίς φύλλο) και σαλάτα Batzina (cheese pie) and salad	Βραστό αυγό και κριτσίνια Boiled egg and bread sticks
Παρασκευή 21/10/2022 Friday	Σπιτική μπάρα granola Homemade granola bar	Μοσχάρι με ρύζι σε λεμονάτη σάλτσα και σαλάτα Beef with rice served with lemon sauce and salad	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 24/10/2022 Monday	Δημητριακά με γάλα Cereal and milk	Φακές και φέτα Lentils and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit
Τρίτη 25/10/2022 Tuesday	Σπιτικό κέικ με ξύσμα πορτοκάλι Homemade orange zest cake	Κοτόσουπα Chicken soup	Σπιτικό κέικ με ξύσμα πορτοκάλι και χυμός πορτοκάλι Homemade cake with orange zest and orange juice
Τετάρτη 26/10/2022 Friday	Ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι με μέλι Brown bread with honey tahini	Ψάρι με πατάτες στον φούρνο και σαλάτα Fish served with baked potatoes and salad	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks
Πέμπτη 27/10/2022 Thursday	Κριτσίνια με αγγούρι και τυρί Cucumber, kasseri cheese and bread sticks	Σπανακόρυζο και τυρόπιτα Spinach rice and cheese pie	Κρέμα βανίλια Vanilla pudding
Παρασκευή 28/10/2022 Friday	ΚΛΕΙΣΤΑ/CLOSED		

ΗΜΕΡΑ/Day	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ/Snack	ΓΕΥΜΑ/Lunch	AFTER CARE Snack
Δευτέρα 31/10/2022 Monday	Δημητριακά με νιφάδες βρώμης και αποξηραμένα φρούτα και γάλα Oats with dried fruit and milk	Φασολάκια και φέτα Green beans and feta cheese	Γιαούρτι με φρούτα Yogurt with fruit