

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ-ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2026**

ΗΜΕΡΑ				Πέμπτη 1	Παρασκευή 2
ΠΡΩΙΝΟ	 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΠΛΑΤΩΝ			Αυγό βραστό ή ψωμί με μαρμελάδα	Κουλούρι σησαμένιο με τυρί ή δημητριακά
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
				Μπιφτέκι φούρνου με κριθαράκι και σαλάτα εποχής	Μπριάμ με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 5	Τρίτη 6	Τετάρτη 7	Πέμπτη 8	Παρασκευή 9
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με κασέρι ή ψωμί με μαρμελάδα	Δημητριακά ή αυγόφτετες	Χειροποίητο τυρόψωμο ή γιαούρτι με φρούτα	Ψωμί με ταχίνι ή ψωμί με κασέρι	Αυγό βραστό με ψωμί και τυρί φέτα ή ψωμί με μέλι
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Μακαρονάκι κοφτό με σάλτσα και κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο βραστό με ρύζι και λαχανικά και ψωμί	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί, σπιτικό γλυκό (χαλβάς)	Κεμπάπ με πατάτες λεμονάτες και σαλάτα εποχής (ψωμί)	Σπανακόρυζο με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 12	Τρίτη 13	Τετάρτη 14	Πέμπτη 15	Παρασκευή 16
ΠΡΩΙΝΟ	Τοστ με ψωμί ολικής άλεσης με τυρί ή ψωμί με ταχίνι	Ψωμί με μαρμελάδα βερύκοκκο ή ψωμί με κασέρι	Χειροποίητο ελαιόψωμο ή ψωμί με μέλι	Αυγόφτετες ή ψωμί με κασέρι	ΑΡΓΙΑ
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πέννες με κιμά και κεφαλοτύρι,σαλάτα εποχής	Φασολάκια λαδερά με τυρί φέτα και ψωμί	Φακές με σαλάτα και ψωμί,σπιτικό γλυκό (ζελέ φρούτων)	Κοτόπουλο με κριθαράκι και σαλάτα εποχής (ψωμί)	
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 19	Τρίτη 20	Τετάρτη 21	Πέμπτη 22	Παρασκευή 23
ΠΡΩΙΝΟ	Ψωμί με ταχίνι ή δημητριακά	Αυγό βραστό με ψωμί ή μπομπότα με τυρί	Χειροποίητο κασεροκούλουρο ή ψωμί με μαρμελάδα	Ψωμί με μέλι ή ψωμί με κασέρι	Γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Βίδες μακαρόνια με σάλτσα λαχανικών και κεφαλοτύρι, σαλάτα εποχής	Κοτόπουλο με πατάτες, σαλάτα εποχής	Φασολάδα με τυρί φέτα και ψωμί, σπιτικό γλυκό (πουτίγκα)	Γιουβαρλάκια με σαλάτα εποχής (ψωμί)	Αρακάς με τυρί φέτα και ψωμί
ΗΜΕΡΑ	Δευτέρα 26	Τρίτη 27	Τετάρτη 28	Πέμπτη 29	Παρασκευή 30
ΠΡΩΙΝΟ	Κουλούρι σησαμένιο με τυρί ή με μαρμελάδα	Ψωμί με κασέρι ή ψωμί με μέλι	ΑΡΓΙΑ	Ψωμί με μαρμελάδα ροδάκινο ή τοστ με τυρί	Χειροποίητο τυρόψωμο ή αυγόφτετες
	Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα		Φρέσκο Γάλα	Φρέσκο Γάλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κριθαρότο με τυρί φέτα και σαλάτα εποχής	Μπριζόλες με πατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής		Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι και σαλάτα εποχής	Φακές με σαλάτα και ψωμί, σπιτικό γλυκό (χαλβάς σμιγδάλι)