

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ:
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ
(ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ)

ΤΜΗΜΑ Α: ΕΠΑΡΧΙΑ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΩΤΗΣ ΥΠΟΔΟΧΗΣ «ΠΟΥΡΝΑΡΑ» (ΚΕΠΥ)
ΣΤΗΝ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ατομικό Αρτοσκεύασμα Κέικ σοκολάτας Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Μπάρα δημητριακών Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Μάφιν σοκολάτας Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Γιαουρτάκι φρούτων Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Μπισκότα ή κράκερ Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Κέικ βανίλιας ή πορτοκάλι Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκεύασμα Κέικ καρύδας ή καρότου Τσάι/καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Φασόλια Γιαχνί με πατάτες και καρότα, Σαλάτα, Τόνος, Ελιές, Ψωμί Φέτες, Φρούτο	Κοτόπουλο και Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Ψευδοταβάς με διάφορα λαχανικά στο φούρνο, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Φαλάφελ, Ρύζι, Ταμπουλέ (Tabbouleh) Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα αραβική, Φρούτο	Ρεβίθια γιαχνί με σπανάκι, Σαλάτα, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Γύρος Κοτόπουλο, Κίτρινο Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα αραβική, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Κολοκυθοκεφτέδες, Κίτρινο Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα αραβική, Φρούτο	Φασολάκι Γιαχνί, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Κοτόπουλο χωρίς κόκκαλο, Πατάτες στο φούρνο, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί Φέτες, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Μπιφτέκι χορτοφαγικό μέσα σε Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Σπανακόρυζο ή Egg-fried rice με λαχανικά Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Ψάρι πανέ, Ρύζι, Μαγιονέζα ατομική (σε φακελάκια ή δοχείο), Σαλάτα, Ψωμί φέτες, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Κολοκυθοκεφτέδες, Ρύζι πιλάφι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Βοδινό μπιφτέκι μέσα σε φραντζολάκι, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Μπιφτέκι χορτοφαγικό μέσα σε Φραντζολάκι, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο	Κοτόπουλο Σουβλάκι (kebab), Κίτρινο Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα κυπριακή, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Τουρλού Τουρλού, λαχανικά, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Μπιριάνι (Biryani) Χορτοφαγικό Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Βοδινός Γύρος, Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Ρύζι με λαχανικά, σάλτσα ντομάτας και μπαχαρικά Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Πίτσα με τυρί/χαλούμι, ντομάτα, μανιτάρια, πιπεριές, κρεμμύδι, καλαμπόκι. Κέτσαπ ατομική (σε φακελάκια ή δοχείο) Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα
Ατομικό Ρυζόγαλο	Μπάρα δημητριακών	Μάφιν ή Σοκολάτα	Γιαουρτάκι φρούτων	Παστελάκι σουσάμι-μέλι	Κέικ γεωγραφίας	Κέικ καρύδας ή σοκολάτας
Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Φακές Μουτζέντρα (Φακόρυζο),	Φτερούγες κοτόπουλο, Πατάτες φούρνου,	Τουρλού τουρλού λαχανικά στο φούρνο	Φασόλια γιαχνί (πλακί) με πατάτες και καρότα,	Κοτόπουλο Σουβλάκι Σατάι (Satay), Κίτρινο Ρύζι	Μπιζέλι με πατάτες και καρότα,	Κοτόπουλο Καλντερέτα (Caldereta) με λαχανικά,
Σαλάτα, Τόνος, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο,	Σαλάτα Γιαούρτι Ψωμί φέτες Φρούτο	ή Μελιτζάνες Φούρνου Γιαχνί (εναλλάξ ή εποχιακά),	Σαλάτα, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο,	Σαλάτα Γιαούρτι, Πίτα οβάλ, Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο
	Χορτοφαγική Επιλογή	Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί Φέτες, Φρούτο		Χορτοφαγική Επιλογή		Χορτοφαγική Επιλογή
	Μπιφτέκι χορτοφαγικό σε Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο			Κολοκυθο-κεφτέδες, Ρύζι πιλάφι,		Τουρλού Τουρλού λαχανικά,
				Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα οβάλ, Φρούτο		Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ψάρι με ρύζι και λαχανικά στο φούρνο, Μαγιονέζα ατομική (σε φακελάκια ή δοχείο), Σαλάτα, Ψωμί φέτες Φρούτο	Πιλάφι κριθαράκι με μανιταράκια, βοδινό κιμά και σάλτσα, Τρίμμα τυριού, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Βοδινό ή κοτόπουλο μπιφτέκι (εναλλάξ) σε φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Κοτόπουλο πανέ (nuggets), Ρύζι κίτρινο,	Ψευδοταβάς με διάφορα λαχανικά φούρνου,	Βοδινό Μανσάφ, Κίτρινο Ρύζι,	Ομελέτα φούρνου με λαχανικά και μυρωδικά ή Egg-fried rice με κοτόπουλο
Χορτοφαγική Επιλογή	Χορτοφαγική Επιλογή	Χορτοφαγική Επιλογή	Χορτοφαγική Επιλογή	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο
Κολοκυθο-κεφτέδες, Μαροκινό ρύζι πιλάφι,	Φαλάφελ, Ρύζι,	Μπιφτέκι χορτοφαγικό Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες,	Τουρλού Τουρλού, λαχανικά,	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Χορτοφαγική Επιλογή	Ρύζι με λαχανικά, σάλτσα ντομάτας και μπαχαρικά
Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα, Ψωμί φέτες Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ατομικό Αρτοσκευάσμα Σοκολάτα ή Γκοφρέτα Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Μπάρα δημητριακών Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Μάφιν σοκολάτας Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Γιαουράκι φρούτων Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Κράκερ ή Μπισκότα Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Κέικ γεωγραφίας Τσάι/καφές	Ατομικό Αρτοσκευάσμα Κέικ σοκολάτας Τσάι/καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ρεβίθια γιαχνί με σπανάκι, Σαλάτα, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο,	Κοτόπουλο χωρίς κόκκαλο, Πατάτες γιαχνί φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Ψευδοταβάς με διάφορα λαχανικά στο φούρνο Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Φαλάφελ, Ρύζι με μπαχαρικά, Σαλάτα Ταμπουλέ (Tabbouleh), Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Φασόλια Βραστά με πατάτες και καρότα, Σαλάτα, Τόνος, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο,	Γύρος Κοτόπουλο, Κίτρινο Ρύζι Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα οβάλ, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Κολοκυθοκεφτέδες, Ρύζι πιλάφι μαροκινό, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα, Φρούτο	Φασολάκι Γιαχνί με πατάτες και καρότο, Σαλάτα, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο,	Κοτόπουλο Σουβλάκι (kebab), Κίτρινο Ρύζι Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί, Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Μπιφτέκι χορτοφαγικό σε Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ψάρι πανέ, Μαροκινό πιλάφι, Μαγιονέζα ατομική (σε φακελάκια ή δοχείο), Σαλάτα, Ψωμί φέτες Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Κολοκυθοκεφτέδες, Ρύζι πιλάφι, Σαλάτα, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Μακαρόνια (σπαγγέτι ή πέννες) με λαχανικά (κολοκυθάκι, καρότο, ντομάτα, μανιτάρια, καλαμπόκι) και κόκκινη σάλτσα, τρίμμα μυζήθρας ή άλλου τυριού Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο	Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Τουρλού Τουρλού, λαχανικά, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Βοδινό ή κοτόπουλο μπιφτέκι (εναλλάξ) σε φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες φούρνου με μπαχαρικά, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Μπιφτέκι χορτοφαγικό σε Φραντζολάκι, Πατάτες φούρνου με μπαχαρικά, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Μπιριάνι (Biryani) Χορτοφαγικό Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Βοδινό Γύρος, Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα ψωμί Φρούτο Χορτοφαγική Επιλογή Ρύζι πιλάφι με λαχανικά και σάλτσα ντομάτας και μπαχαρικά Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί Φρούτο	Ρύζι με κοτόπουλο και λαχανικά (ντομάτα, πιπεριές, μανιτάρια, καρότο, κολοκυθάκι), Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα	Ατομικό Αρτοσκεύασμα
Κέικ βανίλιας ή πορτοκάλι	Σοκολάτα ή Γκοφρέτα	Μάφιν σοκολάτας	Γιαουρτάκι φρούτων	Κράκερ ή Μπισκότα	Κέικ γεωγραφίας	Ατομικό Ρυζόγαλο
Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές	Τσάι/καφές

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Φακές με ρύζι με καρότο, κρεμμύδι, πατάτα, Σαλάτα, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Κοτόπουλο Σουβλάκι Σατάι (Satay), Κίτρινο Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα οβάλ, Φρούτο	Ψευδοταβάς με διάφορα λαχανικά φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Λουβί με λάχανα, Σαλάτα, Τόνος, Ελιές, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Φτερούγες Κοτόπουλο, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Μπάμιες Γιαχνί, Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο	Κοτόπουλο και Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο
	Χορτοφαγική Επιλογή			Χορτοφαγική Επιλογή		Χορτοφαγική Επιλογή
	Χορτοφαγικά κεφτεδάκια στο φούρνο, Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Πίτα οβάλ, Φρούτο			Κολοκυθοκεφτέδες, Ρύζι Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες, Φρούτο		Μπιφτέκι χορτοφαγικό Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι, Φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Ψάρι με λαχανικά στο φούρνο, Ρύζι, Μαγιονέζα ατομική (σε φακελάκια ή δοχείο), Σαλάτα, Ψωμί φέτες Φρούτο	Φαλάφελ, Ρύζι με μπαχαρικά, Σαλάτα Ταμπουλέ (Tabbouleh), Γιαούρτι, Ψωμί Φρούτο	Βοδινό ή κοτόπουλο μπιφτέκι (εναλλάξ) σε φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Κοτόπουλο Καλντερέτα (Caldereta) με λαχανικά Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο	Τουρλού τουρλού λαχανικά στο φούρνο ή Μελιτζάνες φούρνου γιαχνί (εναλλάξ ή εποχιακά) Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί Φέτες Φρούτο	Βοδινό Μανσάφ, Κίτρινο Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Λαζάνια φούρνου Χορτοφαγικά με άσπρη σάλτσα ή (εναλλάξ) Μακαρόνια πένες με λαχανικά (κολοκυθάκι, καρότο, ντομάτα, μανιτάρια, καλαμπόκι) και τυρί παρμεζάνα, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο
Χορτοφαγική Επιλογή		Χορτοφαγική Επιλογή	Χορτοφαγική Επιλογή		Χορτοφαγική Επιλογή	
Τουρλού Τουρλού λαχανικά στο φούρνο και ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο		Μπιφτέκι χορτοφαγικό Φραντζολάκι στρογγυλό, Πατάτες φούρνου, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	Κολοκυθοκεφτέδες, Ρύζι, Σαλάτα, Γιαούρτι, Ψωμί φέτες Φρούτο		Ρύζι με λαχανικά και σάλτσα ντομάτας με μπαχαρικά, Σαλάτα, Γιαούρτι Φρούτο	

Σημαντικές Σημειώσεις:

1. Το Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα για το **Ατομικό Αρτοσκεύασμα** έχει ενδεικτικά ως ακολούθως:

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΟΣ			
	ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	ΒΑΡΟΣ (g)*
1	Δευτέρα	Χαλουμωτή ή Τυρόπιτα	130-150
2	Τρίτη	Σταφιδόψωμο	150
3	Τετάρτη	Κρουασάν σοκολάτας ή φρούτων	80-100
4	Πέμπτη	Μηλόπιτα ή Τσουρέκι ή Ντόνατς	135-150
5	Παρασκευή	Χαλουμωτή ή Τυρόπιτα	130-150
6	Σάββατο	Σταφιδόψωμο	150
7	Κυριακή	Κρουασάν σοκολάτας ή φρούτων	80-100

*Ανά άτομο

	ΗΜΕΡΕΣ	ΡΟΦΗΜΑΤΑ	ΒΑΡΟΣ (g)*
2A	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ	Τσάι ή καφές σε φακελάκι	1,3
2B		Ζάχαρη	10

*Ανά άτομο

- Οι Τεχνικές προδιαγραφές παρατίθενται στο Παράρτημα II των Εγγράφων Διαγωνισμού.
- Τα Εβδομαδιαία Προγράμματα Σίτισης καθ' όλη τη διάρκεια της σύμβασης θα περιστρέφονται με συνεχή κυκλική εναλλαγή των εβδομάδων (1^η, 2^η, 3^η και 4^η και ξανά από την αρχή).
- Όπου υπάρχει επιλογή με δύο διαφορετικά φαγητά σε ένα γεύμα, θα προσφέρονται εναλλάξ προκειμένου να μην επαναλαμβάνονται συχνά τα ίδια γεύματα.
- Η Αναθέτουσα Αρχή δύναται να προβαίνει σε αναθεώρηση του προγράμματος για τον οποιονδήποτε λόγο, με τις σχετικές τροποποιήσεις να πραγματοποιούνται σε συνεργασία με τον Ανάδοχο. Το φαγητό που θα αντικαθίσταται μετά από έγκριση της Υπηρεσίας Ασύλου, θα είναι ίσης αξίας και θα παρασκευάζεται με τις πρώτες ύλες που δίνονται στους όρους του διαγωνισμού.
- Ο Ανάδοχος δύναται επίσης να υποβάλλει για έγκριση στην Αναθέτουσα Αρχή, εισηγήσεις για επιπρόσθετα μενού φαγητών, π.χ. για να περιλαμβάνονται εποχιακά προϊόντα, με τα προϊόντα και τις αντίστοιχες τεχνικές προδιαγραφές τους να είναι ίσα ή καλύτερα από αυτά που περιλαμβάνονται ήδη στη σύμβαση.