

1-4 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



Τρίτη

Γαλοπούλα φιλέτο
σχάρας με σως
μουστάρδας και πουρέ
λαχανικών

Σαλάτα μαρούλι, ρόκα,
σπανάκι με ντοματίνια
και παρμεζάνα με σως
μπαλσάμικο

Πεπόνι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	573
Πρωτεΐνες (gr)	38.0
Υδατάνθρακες (gr)	35.3
Λίπος (gr)	31.9
Κορεσμένο λίπος (gr)	7.7
Φυτικές Ύνες (gr)	5.2

Πέμπτη

Σουβλάκι ψαρονέφρι,
ντομάτα, αγγούρι, τζατζίκι
χωρίς σκόρδο

Πίτα καλαμποκιού

Μήλο golden

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	528
Πρωτεΐνες (gr)	36.7
Υδατάνθρακες (gr)	54.8
Λίπος (gr)	17.9
Κορεσμένο λίπος (gr)	6.4
Φυτικές Ύνες (gr)	4.7

Παρασκευή

Φακές

Ντάκος Κρητικός

μπανάνα

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	579
Πρωτεΐνες (gr)	23.6
Υδατάνθρακες (gr)	80.6
Λίπος (gr)	20.9
Κορεσμένο λίπος (gr)	4.7
Φυτικές Ύνες (gr)	20.2



7-11 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



Δευτέρα

Λιγκουίни με σάλτσα
ντομάτα βασιλικό

Σαλάτα γαλλική, λόλα
πράσινη και κόκκινη με
σως λάδι και
μπαλσάμικο

Αχλάδι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	462
Πρωτεΐνες (gr)	13.5
Υδατάνθρακες (gr)	90.9
Λίπος (gr)	8.8
Κορεσμένο λίπος (gr)	1.2
Φυτικές Ίνες (gr)	12.4

Τρίτη

Χοιρινό λεμονάτο με
κριθάρaki ολικής

Σαλάτα Χωριάτικη

Πεπόνι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	610
Πρωτεΐνες (gr)	42.1
Υδατάνθρακες (gr)	29.3
Λίπος (gr)	35.1
Κορεσμένο λίπος (gr)	10.6
Φυτικές Ίνες (gr)	1.8

Πέμπτη

Φιλέτο μπακαλιάρου
πανέ

πατατοσαλάτα

Σταφύλια

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	527
Πρωτεΐνες (gr)	26.6
Υδατάνθρακες (gr)	43.5
Λίπος (gr)	27.8
Κορεσμένο λίπος (gr)	3.4
Φυτικές Ίνες (gr)	2.9

Παρασκευή

Μπριάμ

Τυροπιτάκι τρίγωνο

Μωσαϊκό

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	766
Πρωτεΐνες (gr)	12.1
Υδατάνθρακες (gr)	79.6
Λίπος (gr)	46.6
Κορεσμένο λίπος (gr)	13.9
Φυτικές Ίνες (gr)	7.2



14-18 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



Δευτέρα

ΛΙΤΟ ΓΕΥΜΑ

Τρίτη

Μπέργκερ γαλοπούλας
με τυρί σε ψωμί ολικής
αλέσεως

Κέτσαπ-μουστάρδα

Αγγουροντομάτα

Σταφύλι

Πέμπτη

Ψαρόσουπα με βραστά
λαχανικά (πατάτες,
καρότα, μπρόκολο)

Πεπόνι

Παρασκευή

Γεμιστά

Κριτσίνια

Μανούρι

Μπανάνα

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	796
Πρωτεΐνες (gr)	42.3
Υδατάνθρακες (gr)	50.5
Λίπος (gr)	47.2
Κορεσμένο λίπος (gr)	4.0
Φυτικές Ίνες (gr)	3.6

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	387
Πρωτεΐνες (gr)	36.7
Υδατάνθρακες (gr)	33.9
Λίπος (gr)	11.2
Κορεσμένο λίπος (gr)	1.7
Φυτικές Ίνες (gr)	3.7

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	721
Πρωτεΐνες (gr)	12.6
Υδατάνθρακες (gr)	77.6
Λίπος (gr)	35.4
Κορεσμένο λίπος (gr)	9.5
Φυτικές Ίνες (gr)	7.5



21-25 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



Δευτέρα

Μακαρόνια με κιμά και
τριμμένη
κεφαλογραβιέρα

Σαλάτα καρότο και
λάχανο με λάδι και
μπαλσάμικο

Αχλάδι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	677
Πρωτεΐνες (gr)	23.5
Υδατάνθρακες (gr)	84.8
Λίπος (gr)	28.0
Κορεσμένο λίπος (gr)	8.0
Φυτικές Ίνες (gr)	12.0

Τρίτη

Μπούτι λεμονάτο με ρύζι
μπασμάτι

Σαλάτα μαρούλι, άνηθος,
φρέσκο κρεμμυδάκι,
αγγούρι

Σταφύλι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	607
Πρωτεΐνες (gr)	27.8
Υδατάνθρακες (gr)	46.7
Λίπος (gr)	34.8
Κορεσμένο λίπος (gr)	3.6
Φυτικές Ίνες (gr)	2.2

Πέμπτη

ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΓΑΛΛΙΑ
Νουά μοσχारीού με
σάλτσα εστραγκόν-
πατάτες ογκρατέν

Σαλάτα πράσινη με
σως βινεγκρέτ

Crème brulee

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	776
Πρωτεΐνες (gr)	33.9
Υδατάνθρακες (gr)	67.6
Λίπος (gr)	39.8
Κορεσμένο λίπος (gr)	12.7
Φυτικές Ίνες (gr)	2.3

Παρασκευή

ΑΡΓΙΑ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΕΟΡΤΗΣ



28-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



Δευτέρα

ΑΡΓΙΑ ΕΘΝΙΚΗΣ
ΕΟΡΤΗΣ

Τρίτη

Μπιφτέκια σχάρας με
ριζότο λαχανικών

Σαλάτα πανδαισία

Μήλο

Πέμπτη

Κοτόσουπα
αυγολέμονο

Πατάτα-καρότο-
μπρόκολο ατμού

Πεπόνι

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	758
Πρωτεΐνες (gr)	30.4
Υδατάνθρακες (gr)	64.0
Λίπος (gr)	43.8
Κορεσμένο λίπος (gr)	12.6
Φυτικές Ίνες (gr)	6.5

Διατροφική Αξία

Ενέργεια (kcal)	491
Πρωτεΐνες (gr)	35.2
Υδατάνθρακες (gr)	31.4
Λίπος (gr)	25.1
Κορεσμένο λίπος (gr)	6.1
Φυτικές Ίνες (gr)	4.2



1-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



ΖΕΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
ΠΟΥΡΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα. Ίχνη από Γλουτένη, σέλινο.
ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	Γλουτένη σίτου, σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.
ΦΑΚΕΣ	Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, αυγό και προϊόντα με βάση το αυγό, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, ίχνη από θειώδεις ενώσεις.
ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΤΡΙΧΡΩΜΕΣ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	Γλουτένη σίτου, γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, αυγό και προϊόντα με βάση τα αυγά, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
ΜΠΡΙΑΜ ΦΟΥΡΝΟΥ	Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα.



1-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΖΕΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ	ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
ΜΠΕΡΓΚΕΡ ΜΕ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ - ΚΕΤΣΑΠ ΑΓΓΟΥΡΟΝΤΟΜΑΤΑ ΤΥΡΙ ΜΕ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ		Γλουτένη σίτου, σινάπι, αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα. Ίχνη από θειώδεις ενώσεις, σέλινο.
ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ		Ψάρι και προϊόντα με βάση το ψάρι, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, αυγό και προϊόντα με βάση το αυγό. Ίχνη από καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή, Γλουτένη και προϊόντα με βάση τη Γλουτένη.
ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ		Γλουτένη σίτου, σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ		Γλουτένη σίτου, γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, αυγό και προϊόντα με βάση το αυγό, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, ίχνη από θειώδεις ενώσεις.
ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (ΓΑΡ.)		Ίχνη από γλουτένη, γάλα.
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ		Ίχνη από Γλουτένη και γάλα.



1-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΖΕΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ	ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
ΠΑΤΑΤΕΣ ΩΓΚΡΑΤΕΝ		Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, γλουτένη σίτου.
ΡΙΖΟΤΟ-ΑΡΑΚΑΣ-ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ-ΚΑΡΟΤΟ (ΓΑΡ.)		Ίχνη από Γλουτένη και γάλα.
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ		Γλουτένη σίτου, αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.
ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΡΥΖΙ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ		Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια.
ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ-ΚΑΡΟΤΟ-ΜΠΡΟΚΟΛΟ-ΚΟΛΟΚΥΘΙ		Ψάρι και προϊόντα με βάση το ψάρι, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, γλουτένη, αυγό και προϊόντα με βάση το αυγό.
ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΤΡΙΧΡΩΜΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ		Γλουτένη σίτου.
ΨΑΡΙ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΑΝΕ ΦΟΥΡΝΟΥ		Γλουτένη. Ίχνη από αυγό, γάλα, σέλινο, καρκινοειδή, μαλάκια.



1-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



ΖΕΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ	ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ
ΠΟΥΡΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, γλουτένη.
ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	Ύχνη από Γλουτένη σίτου, γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.



1-31 Οκτωβρίου 2019



ΕΛΛΗΝΟΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΝ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΑΘΗΝΩΝ – ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ
Πρόγραμμα Σίτισης



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

ΜΩΣΑΪΚΟ

ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΣΙΤΟΥ, ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΓΑΛΛ. ΤΟ ΠΡΟΙΟΝ ΕΠΕΙΔΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΕΤΑΙ ΣΕ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙ ΑΥΓΑ, ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΣΟΥΣΑΜΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΙΧΝΗ ΑΥΤΩΝ.