



## ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟΥ-ΣΥΣΣΙΤΙΟΥ ΤΩΝ Κ.Λ.Α.Π.

### 1. Τακτική τροφή

Άρτος λευκός γραμ. (400) τετρακόσια την ημέρα

### 2. Πρόγευμα

Αποτελείται από:

220 γραμ. γάλακτος νωπού ή 1/4 κιτίου γάλακτος εβαπορέ, 20 γραμ. ζάχαρης, 20 γραμ. μαρμελάδα και ένα πακετάκι βουτύρου (συσκευασία τυποποιημένη). Για τους μη δυναμένους να λάβουν ρόφημα γάλακτος θα χορηγείται τσάι.

### 3. Γεύμα - Δείπνο

Αποτελούνται, εβδομαδιαίως, από τα κύρια συσσίτια μετά των συμπληρωμάτων των επιδορπίων τους, όπως:

- α. 2 συσσίτια κρέατος νωπού
- β. 2 συσσίτια πουλερικών (κοτόπουλο)
- γ. 2 συσσίτια ιχθύων ή βακαλάο
- δ. 2 συσσίτια ζυμαρικών
- ε. 2 συσσίτια όρυζας
- στ. 2 συσσίτια γεώμηλων
- ζ. 2 συσσίτια λαχανικών ή χόρτων

Δύναται αντί 2 συσσιτίων κρέατος και 2 ιχθύων να ορισθούν εβδομαδιαίως 3 κρέατος και 1 ιχθύων.

## ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΥΣΣΙΤΙΩΝ

Η σύνθεση εκάστου συσσιτίου μετά των συμπληρωμάτων και των επιδορπίων αποτελείται από τα παρακάτω:

#### 1. Το συσσίτιο κρέατος από:

- α. 250 γραμ. κρέας νωπό.
- β. 300 γραμ. γεώμηλα ή 400 γραμ. χόρτα ή  
250 γραμ. κρεμμύδια ή 320 γραμ. μελιτζάνες ή  
250 γραμ. μπάμιες ή φασολάκια νωπά ή  
90 γραμ. ζυμαρικά ή όρυζα.
- γ. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο και μία (1) συμπλήρωμα.

#### 2. Το συσσίτιο πουλερικών (κοτόπουλα) από:



- α. 250 γραμ. πουλερικών (νωπών ή κατεψυγμένων).  
β. 300 γραμ. γεώμηλα ή  
250 γραμ. κρεμμύδια ή  
250 γραμ. μπάμιες ή φασολάκια νωπά ή  
90 γραμ. ζυμαρικά ή όρυζα.  
γ. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο και μία (1) συμπλήρωμα. Όταν τα πουλερικά (κοτόπουλα) παρασκευάζονται μαζί με γεώμηλα ή ζυμαρικά ή όρυζα χορηγείται μια σαλάτα.

3. Το συσσίτιο ιχθύων από:

- α. 220 γραμ. ιχθύων (νωπών ή κατεψυγμένων) ή βακαλάου με γαρνιτούρα.  
β. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο και μία (1) μερίδα συμπλήρωμα.  
Ομοίως όταν οι ιχθείς παρασκευάζονται βραστοί, χορηγείται αντί λαχανικών ποσότητα όρυζας ή ζυμαρικών 30 γραμ. κατά συσσιτούντα.

4. Το συσσίτιο ζυμαρικών από:

- α. 110 γραμ. ζυμαρικά.  
β. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο.  
γ. Μία (1) μερίδα συμπλήρωμα.

5. Το συσσίτιο όρυζας από:

- α. 100 γραμ. όρυζας και σε απόλυτη ανάγκη αντί όρυζας 120 γραμ. όσπρια  
β. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο.  
γ. Μία (1) μερίδα συμπλήρωμα.

6. Το συσσίτιο γεωμήλων, από:

- α. 300 γραμ. γεώμηλα (βραστά, ψητά), πουρές.  
β. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο.  
γ. Μία (1) μερίδα συμπλήρωμα.

7. Το συσσίτιο λαχανικών ή χόρτων από:

- α. 500 γραμ. χόρτα ή 400 γραμ. γεώμηλα ή 350 γραμ. μπάμιες ή 350 γραμ. φασολάκια νωπά ή 350 γραμ. μελιτζάνες ή 450 γραμ. κολοκυθάκια και πατάτες (150 γραμ. κολοκυθάκια, 300 γραμ. πατάτες) ή 450 γραμ. νωπές και πιπεριές (350 γραμ. τομάτες, 100 γραμ. πιπεριές) και 40 γραμ. όρυζα, όταν παρασκευάζονται γεμιστά.

..//..

Δ - 1 -3



- β. Μία (1) μερίδα συμπλήρωμα
- γ. Μία (1) μερίδα επιδόρπιο

8. Το επιδόρπιο από:

α. 200 γραμ. μήλα ή αχλάδια ή ροδάκινα ή κεράσια ή βερίκοκα ή 600 γραμ. καρπούζι ή 500 γραμ. πεπόνι ή 500 γραμ. σταφύλια ή μία (1) κονσέρβα κομπόστα (1/3 του κιτίου, έως 500 γραμ.) ή ένα ρυζόγαλο ή μία (1) κρέμα.

9. Τα Συμπληρώματα αποτελούνται από:

Ενός (1) αυγού ή ενός (1) κιτίου γιαουρτιού βάρους 220- 240 γραμ. 60 γραμ. σαρδέλες ή ελιές, 65 γραμ. τυριού φέτα ή χαλβά εμπορίου, ή 50 γραμ. τυριού κασέρι, ή μία σαλάτα από 300 γραμ. κολοκυθάκια, ή 250 γραμ. τομάτα νωπή, ή μέρος αντιστοίχου αξίας αγγούρια και 20 γραμ. λάδι για κάθε σαλάτα νωπή ή μαγειρευμένη.

10. Ουδεμία αλλαγή ή παρέκκλιση δεν επιτρέπεται από τον εκμισθωτή, σε ότι αφορά τη σύνθεση τροφολογίου – συσσιτίου, χωρίς την έγκριση της ΔΕΠΑΘΑ.

Επγός (Ο) Χρίστος Γκιώνης  
Τμηματάρχης Προμηθειών ΓΔΟΣΥ/ΔΟΙ

Ακριβές Αντίγραφο

Υπχος (Ο) Γεώργιος Σκιαθίτης ΠΝ  
ΥΠΕΘΑ/ΓΔΟΣΥ/ΔΟΙ/Τμ. Προμηθειών