

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Σίτισης με έτοιμα γεύματα των φιλοξενούμενων στους Ξενώνες ΕΚΚΑ

Τα προσφερόμενα είδη θα πρέπει να πληρούν τις Τεχνικές προδιαγραφές που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της παρούσας .

Απαιτείται, η συνυποβολή πλήρους ηλεκτρονικού εγγράφου Τεχνικής Προσφοράς ψηφιακά υπογεγραμμένου.

Ο ανάδοχος λαμβάνει γνώση των Τεχνικών Προδιαγραφών και δεσμεύεται ότι θα συμμορφώνεται με όλους τους όρους της Τεχνικής Προδιαγραφής των υπό προμήθεια ειδών, όπως αυτά περιγράφονται λεπτομερώς και αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της Διακήρυξης.

Οι όροι των Τεχνικών Προδιαγραφών είναι απαράβατοι .

Α. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

Η ανάδοχη εταιρία θα πρέπει να διαθέτει άδεια ίδρυσης και λειτουργίας, οφείλει να τηρεί τις προδιαγραφές για τη διασφάλιση της ποιότητας σύμφωνα με τα πρότυπα: α) Πιστοποιητικό ISO 9001:2015 Πρότυπο Σύστημα Διασφάλισης Ποιότητας ή ισοδύναμο ή ανώτερο σε ισχύ.

β) ΕΛΟΤ EN ISO 22000:2005 ή ισοδύναμο, του παρασκευαστή το οποίο διασφαλίζει την ασφάλεια των τροφίμων στις εγκαταστάσεις της επιχείρησης, στις οποίες θα παρασκευάζονται τα γεύματα, την παραγωγή των γευμάτων και τη διάθεση για κατανάλωση.

Σύμφωνα με τη Νομοθεσία σε επιχειρήσεις τροφίμων απαιτείται η τήρηση σχεδίου HACCP (N.15523/06 ΦΕΚ 1187/31-10-06) προκειμένου να διασφαλίζεται η υγιεινή και ασφάλεια των τροφίμων.

Οι ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να παρέχει τις υπηρεσίες της ανεξάρτητα από καιρικές συνθήκες ή άλλα έκτακτα και μη προβλέψιμα φαινόμενα.

Η επιτροπή αξιολόγησης έχει το δικαίωμα να επισκεφθεί τους χώρους παρασκευής φαγητών όλων των εταιριών που συμμετέχουν στη διακήρυξη του διαγωνισμού χωρίς ειδοποίηση, προκειμένου να διαπιστώσει εάν τα όσα αναφέρονται ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα

Αναλυτική περιγραφή του τρόπου λειτουργίας σε περίπτωση ανάθεσης έργου.

Ο Ανάδοχος είναι υποχρεωμένος να είναι εγγεγραμμένος στο Εθνικό Μητρώο Παραγωγών (ΕΜΠΑ)

Το ημερήσιο φαγητό θα μαγειρεύεται με παραδοσιακό τρόπο το πρωί της ίδιας ημέρας, που θα προσφέρεται για σίτιση και θα μεταφέρεται στους Ξενώνες του ΕΚΚΑ με κατάλληλο επαγγελματικό όχημα εφοδιασμένο με σχετική άδεια, εντός μιάμιση (11/2) ώρας από την παρασκευή του, προκειμένου να αποφευχθεί ενδεχόμενη αλλοίωση της ποιότητάς του. Το φαγητό θα μεταφέρεται από τη μονάδα παρασκευής του και όχι από ενδιάμεση μονάδα.

Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ύπαρξη κατάλληλου μεταφορικού μέσου μεταφοράς των ειδών και η προσκόμιση βεβαίωσης, από την αρμόδια υπηρεσία, ότι το αυτοκίνητο πληροί τους όρους και τις προϋποθέσεις ασφαλούς μεταφοράς και υγιεινής των τροφίμων.

Το προσωπικό που εργάζεται στην επιχείρηση θα πρέπει να διαθέτει βιβλιάρια υγείας. Απαγορεύεται η με οποιαδήποτε ιδιότητα απασχόληση σε χώρους εργασίας με τρόφιμα οποιαδήποτε ατόμου είναι

γνωστό ότι πάσχει π.χ. από νόσημα που μεταδίδεται μέσω των τροφών ή ατόμου που πάσχει από μολυσμένα τραύματα ή έχει μολυνθεί από δερματική μόλυνση.

Η Αναθέτουσα Αρχή διατηρεί το δικαίωμα να επιθεωρεί τις εγκαταστάσεις του αναδόχου ανά πάσα στιγμή.

Το φαγητό θα πρέπει να προσκομίζεται στον Ξενώνα σε ατομικές μερίδες σε τέτοια συσκευασία που θα διασφαλίζονται απόλυτα οι κανόνες υγιεινής.

Καθημερινά τα παρασκευασμένα τρόφιμα θα πρέπει να ακολουθούν το πρόγραμμα του διαιτολογίου. Τα διαιτολόγια αυτά ενδεχομένως να τροποποιηθούν, να αντικατασταθούν ή να συμπληρωθούν με νέα κατά τη διάρκεια της σύμβασης. Επισυνάπτεται ενδεικτικό πρόγραμμα διαιτολογίου.

Η υπηρεσία διατηρεί το δικαίωμα να επιστρέψει μέρος ή το σύνολο των μερίδων αν είναι ύποπτα ή ακατάλληλα. Στην περίπτωση αυτή θα συντάσσεται πρωτόκολλο παράβασης και η εταιρία θα υποχρεούται να αντικαταστήσει τις μερίδες που επιστρέφονται. Διαφορετικά η Αναθέτουσα Αρχή διατηρεί το δικαίωμα να προμηθευτεί αντίστοιχες μερίδες φαγητού από άλλους χορηγητές, το κόστος των οποίων θα επιβαρύνει τον προσφέροντα ανάδοχο.

B. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν:

Επαρκή εξοπλισμό για τη διατήρηση των τροφών στις κατάλληλες θερμοκρασίες, Σωστή λειτουργία, διατήρηση και καθαρισμό του εξοπλισμού και ύπαρξη μόνιμων θερμομέτρων. Συντήρηση ευαλλοίωτων τροφίμων σε ηλεκτρικά ψυγεία υπό σταθερή ψύξη σε θερμοκρασία έως +7οC επαρκούς χωρητικότητας και υπό την απαραίτητη σταθερή ψύξη, ανάλογα με το είδος του τροφίμου και τον επιθυμητό χρόνο συντήρησής του. Κατάψυξη σε Θ-18οC. Τα ζεστά φαγητά θα διατηρούνται σε θερμοκρασία >60οC. Μέτρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας των τροφίμων με κατάλληλο θερμόμετρο (χωρίς υδράργυρο) που μπορεί να εισαχθεί μέσα στο τρόφιμο. Επιτρέπεται η παραμονή τροφίμων εκτός των χώρων ελεγχόμενης θερμοκρασίας για περιορισμένο χρονικό διάστημα όταν αυτό επιβάλλεται για πρακτικούς λόγους δηλαδή κατά την παρασκευή, τη μεταφορά, την αποθήκευση, την έκθεση και το σερβίρισμα των φαγητών.

Χρήση ξεχωριστών εργαλείων – σκευών, πάγκων προετοιμασίας κ.λπ. και τοποθέτηση τροφίμων στα ψυγεία κατά τρόπο που αποφεύγεται η ανάμειξη τροφίμων. Έλεγχος ότι υπάρχουν διαδικασίες για την αποφυγή κοινού χειρισμού ωμών και παρασκευασμένων τροφίμων. Το πλύσιμο των τροφίμων θα πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστούς νεροχύτες από τον εξοπλισμό. Τα λαχανικά συνιστάται να πλένονται με πόσιμο νερό.

Κάθε επιφάνεια που δεν έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα (π.χ. δάπεδο) πρέπει να έχει σωστό σχεδιασμό, κατασκευή, εγκατάσταση και συντήρηση ώστε να διασφαλίζεται ότι αυτή η επιφάνεια μπορεί εύκολα να καθαριστεί και ότι δεν αποτελεί κίνδυνο μόλυνσης των τροφίμων.

Επαρκή φυσικό φωτισμό (παράθυρα) ή τεχνητό φωτισμό. Πλήρης φυσικό ή τεχνητό αερισμό με θύρες, παράθυρα και φεγγίτες των θυρών ή παραθύρων. Όπου απαιτείται να υπάρχουν (κατά το ψήσιμο κρέατος ή σε υπόγειους χώρους κ.λ.π.) ειδικές μηχανολογικές εγκαταστάσεις συνεχούς ή πλήρους ανανέωσης του αέρα.

Γ. ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟΥ

Τα μαγειρικά σκεύη και ο εξοπλισμός θα πρέπει να διατηρούνται καθαρά (απουσία ακαθαρσιών, λιπών, μούχλας, σκόνης κ.λ.π.) και όπου είναι αναγκαίο θα πρέπει να γίνεται απολύμανση. Να

χρησιμοποιούνται ξεχωριστά σκεύη και εργαλεία (π.χ. μαχαίρια) για τα ωμά τρόφιμα και διαφορετικά για το μαγείρεμα. Επίσης διαφορετικά για τα κρέατα, κοτόπουλα και διαφορετικά για τα λαχανικά.

Οι πάγκοι εργασίας, τα τραπέζια, τα σκεύη, τα εργαλεία και τα μηχανήματα καθαρίζονται καλά και πλένονται με ζεστό νερό και απορρυπαντικό – απολυμαντικό μετά το τέλος του μαγειρέματος

Η παροχή πόσιμου νερού να είναι επαρκής από εγκεκριμένη πηγή όπως ορίζει η νομοθεσία.

Το αποχετευτικό δίκτυο να είναι κατάλληλα κατασκευασμένο ώστε να μη δημιουργείται κίνδυνος μόλυνσης των τροφίμων (όχι ένδειξη σταγόνων, διαρροών υγρών αποβλήτων).

Να υπάρχει επαρκής αριθμός δοχείων απορριμμάτων που να πληρούν τους υγειονομικούς όρους, να φέρουν κάλυμμα που να εφαρμόζει στα χείλη του δοχείου στεγανά, ώστε να αποκλείεται η είσοδος σε αυτά εντόμων και τρωκτικών ή άλλων ζώων (σκύλοι, γάτες) και να διατηρούνται σε καλή κατάσταση και καθαρά. Τα απορρίμματα να μην αποθηκεύονται κοντά σε τρόφιμα. Τα δοχεία απορριμμάτων να αδειάζονται και να καθαρίζονται καθημερινά.

Να μην υπάρχουν ενδείξεις περιπτώματων ζώων, μόλυνσης, κηλίδων, ζωντανών ή νεκρών παρασίτων.

Λήψη απαραίτητων μέτρων για την καταπολέμηση εντόμων και τρωκτικών με τα ενδεικνυόμενα μέτρα (μηχανικά ή χημικά). Τήρηση φακέλου – αρχείου καταπολέμησης εντόμων τρωκτικών που θα διαθέτει τα τιμολόγια, τα φάρμακα, σχεδιαγράμματα που παρουσιάζουν τους δολωματικούς σταθμούς και ότι σχετικό με τις εφαρμογές καταπολέμησης εντόμων – τρωκτικών.

Οι εξωτερικοί χώροι θα πρέπει να διατηρούνται καθαροί ώστε να μη δημιουργούνται ανθυγιεινές εστίες και ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη εντόμων – τρωκτικών.

Δ. ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Καλό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και ζεστό νερό μετά τη χρήση τουαλέτας, πριν το μαγείρεμα, μετά το χειρισμό ωμών τροφών, μετά το φύσημα μύτης – φτάρνισμα – βήχα, μετά το χειρισμό σκουπιδιών, μετά από χειρισμό χημικών ουσιών (πχ προϊόντα καθαρισμού) και κόψιμο καλά των νυχιών.

Το προσωπικό να μη βήχει και φτερνίζεται κοντά σε τρόφιμα και να μην κάθεται πάνω σε επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα.

Χρήση αδιάβροχων επιδέσμων για την προστασία των εκτεθειμένων πλεγών.

Η στολή ή ειδικός ιματισμός που φοράει το προσωπικό πρέπει να είναι καθαρός.

Γίνεται χρήση καλύμματος κεφαλής κατά το μαγείρεμα

Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους χώρους επεξεργασίας τροφίμων.

Ε. ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα τρόφιμα θα πρέπει να έχουν τους συνήθεις εργοληπτικούς χαρακτήρες (οσμή, γεύση, όψη). Οι περιέκτες των τροφίμων θα πρέπει να είναι από κατάλληλο για τρόφιμα υλικό, όπως ορίζει ο Κώδικας Τροφίμων και Ποτών, ώστε να μην προσβάλλονται από το μέσο συσκευασίας και να μην υπάρχουν αλλοιώσεις στην οσμή, γεύση ή εμφάνιση των τροφίμων. Υποχρεωτικές ενδείξεις που αναγράφονται σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και ποτών στην επισήμανση των τροφών : ονομασία πώλησης, κατάλογος των συστατικών, τελική χρονολογία ανάλωσης, ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης, όνομα και διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή ή ενός πωλητή εγκατεστημένου

σε κράτος μέλος της ΕΕ, τόπος παραγωγής ή προέλευσης, ημερομηνία λήξης κλπ. Τα ληγμένα τρόφιμα θα πετιούνται και δεν θα χρησιμοποιούνται.

Τα τρόφιμα κατά την αποθήκευση θα διατηρούνται σε καθαρό χώρο και θα πρέπει να είναι ξεχωριστά και μακριά τοποθετημένα από άλλα προϊόντα όπως καθαριστικά, εντομοκτόνα κ.λ.π. για την αποφυγή μόλυνσης των τροφίμων.

Τα τρόφιμα που θα καταναλωθούν ωμά και δε θα μαγειρευτούν θα πρέπει να πλένονται πολύ καλά.

Τα ευαλλοιώτα τρόφιμα (γάλα, αυγά, κρέας, κοτόπουλα κ.λ.π.) θα πρέπει να διατηρούνται εντός των ψυγείων.

ΣΤ. ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα φαγητά θα πρέπει να είναι παρασκευασμένα με υλικά Α' ποιότητας χωρίς χημικά.

Η παρασκευή των γευμάτων θα γίνεται με παρθένο ελαιόλαδο. Όπου απαιτείται χρήση άλλων λιπαρών πέραν του ελαιόλαδου θα χρησιμοποιείται φυτίνη Α' ποιότητας.

Οι σάλτσες των φαγητών θα παρασκευάζονται από ντοματάκια «κονκασέ» ή φρέσκια ντομάτα και όχι πελτέ ντομάτας.

Απαγορεύεται η χρήση μεταλλαγμένων προϊόντων για την παρασκευή γευμάτων.

Το αρνί θα είναι Α' ποιότητας

Το νωπό κρέας και ο νωπός κιμάς θα είναι από μοσχάρι άνευ οστών Α' ποιότητας

Το ψάρι θα είναι κατεψυγμένο Α' ποιότητας, δε θα περιέχει κόκαλα εντός ή εκτός σάρκας (πλην ίσως ενός μεγάλου εμφανούς οστού που αφαιρείται εύκολα)

Το νωπό κοτόπουλο θα είναι Α' ποιότητας χωρίς εντόσθια.

Η μπριζόλα θα είναι κόντρα από νωπό μοσχάρι ή χοιρινό Α' ποιότητας.

Τα οπωρολαχανικά θα είναι Α' ποιότητας της εποχής και θα πληρούν τις προδιαγραφές της ΕΕ. Απαγορεύεται η παραλαβή φρούτων ελαττωματικών.

Τα γιαούρτια να είναι με λιπαρά 2% ή πλήρη αεροστεγώς κλεισμένα.

Οι μερίδες του κρέατος θα καλύπτονται από ελαφρά δεμένη σάλτσα παρασκευασμένη χωρίς προσθήκη λίπους.

Το λάδι των βραστών και νωπών σαλατών θα είναι ελαιόλαδο. Η ποσότητα του ελαιόλαδου για τις σαλάτες θα είναι 20 γρ./μερίδα.

Τα φαγητά θα είναι καλοβρασμένα και καλοσερβιρισμένα σε ατομική συσκευασία.

Φαγητά όπως λαδερά και σούπες θα έχουν τη σωστή αναλογία σε σάλτσα ή υγρό και ρύζι ή ζυμαρικό ή ανάλογο στερεό περιεχόμενο.

Θα χρησιμοποιούνται νωπά αυγά και όχι σκόνης αυγού

Τα ζυμαρικά και το ρύζι θα είναι Α' ποιότητας

Ζ. ΜΕΤΑΦΟΡΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Τα μεταφορικά οχήματα ή οι περιέκτες που χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά των τροφίμων θα πρέπει :

Να είναι σχεδιασμένα και κατασκευασμένα από ενδεδειγμένο ανθεκτικό υλικό για τρόφιμα, έτσι ώστε να μπορούν να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται εύκολα.

Να διατηρούνται καθαρά και σε καλή κατάσταση, ώστε να προφυλάσσονται τα τρόφιμα από κάθε είδους μόλυνση ή ρύπανση και να χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά μόνο τροφίμων και όχι άλλων προϊόντων .

Η παραλαβή των γευμάτων και τροφών θα γίνεται μία (1) φορά την ημέρα, επτά (7) ημέρες την εβδομάδα και σε προκαθορισμένες ώρες. Η μεταφορά θα γίνεται σε κατάλληλο πιστοποιημένο όχημα που θα απολυμαίνεται συστηματικά. Τα φαγητά θα πρέπει να παραδίδονται στον Ξενώνα σε θερμοθάλαμους προκειμένου να διατηρούνται ζεστά. Οι θερμοθάλαμοι θα είναι σε άριστη κατάσταση και θα απολυμαίνονται καθημερινά. Τα ζεστά τρόφιμα θα έρχονται συσκευασμένα μαζί και τα κρύα τρόφιμα (σαλάτες, τυρί, γιαούρτια) θα έρχονται συσκευασμένα ατομικά και κατά τη μεταφορά θα διατηρούνται σε θάλαμο με θερμοκρασία όχι πάνω από +4οC.

Τα φαγητά θα παραλαμβάνονται σε ατομικές συσκευασίες μιας χρήσης κλεισμένα έτσι ώστε ο φιλοξενούμενος την ώρα του γεύματος να το ανοίγει. Οι συσκευασίες πρέπει να είναι κατάλληλες για τροφή και να ευνοούν τη διατήρηση της θερμοκρασίας.

Το φρούτο αν έχει κοπεί σε μερίδες (π.χ. πεπόνι, καρπούζι) πρέπει να είναι σε κλειστό δοχείο.

Το ψωμί να είναι βάρους 70γρ. και να είναι συσκευασμένα εντός κατάλληλης για τη διατήρηση του προϊόντος πλαστικής ατομικής συσκευασίας.

Η. ΠΑΡΑΛΑΒΗ-ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ

Η Επιτροπή παραλαβής του Ξενώνα θα ελέγχει την παραλαβή ποσοτικά ώστε να συμφωνεί με την παραγγελία και το δελτίο αποστολής. Ποιοτικά ο έλεγχος θα γίνεται δειγματοληπτικά από τους ίδιους υπαλλήλους για κάθε κατηγορία τροφίμων. Ο ποιοτικός έλεγχος θα συμπεριλαμβάνει τη λήψη θερμοκρασιών, οπτικός έλεγχος και (οσμή) και οι παρατηρήσεις θα καταγράφονται σε καταστάσεις για κάθε παραλαβή. Τα στοιχεία αυτά θα φυλάσσονται σε φακέλους ενυπόγραφα. Για όποιο πρόβλημα παρουσιαστεί, η ανάδοχη εταιρεία είναι υποχρεωμένη και υπεύθυνη για την συμπλήρωση ή αντικατάσταση των προβληματικών τροφών άμεσα. Παράλληλα θα λειτουργεί τριμελής Επιτροπή Παρακολούθησης Καλής Εκτέλεσης η οποία θα ελέγχει το φαγητό σε ακανόνιστες μέρες και ώρες.

Σε περίπτωση που ο ανάδοχος καθυστερήσει να παραδώσει τα φαγητά στον Ξενώνα ή παραλείψει να φέρει ορισμένα ή δεν τα παραδώσει καθόλου ή σε περίπτωση απόρριψης των ειδών από την Επιτροπή παραλαβής και μη αντικατάστασής τους σε ταχθείσα προθεσμία, τότε ο Ξενώνας μπορεί να αγοράσει αυτό ή αντίστοιχα προϊόντα από το ελεύθερο εμπόριο, οπότε η τυχόν επιπλέον διαφορά τιμής μεταξύ της συμβατικής και της εκ του ελεύθερου εμπορίου αγοράς καθώς και κάθε άλλη πρόσθετη δαπάνη που θα προκύψει από αυτή, βαρύνουν τον ανάδοχο και καταλογίζεται σε βάρος του

Θ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΟΣΟΤΗΤΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ – ΜΕΡΙΔΟΛΟΓΙΟ

	ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ& ΕΦΗΒΟΙ	ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ & ΝΗΠΙΑ
	Θ.1 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ			
1.1	Γιαούρτι αγελάδας	Τεμάχιο	200γρ	150γρ
1.2	Τυρί φέτα	Τεμάχιο	50γρ	40γρ
1.3	Τυρί κεφαλοτύρι	Τεμάχιο	50γρ	40γρ
1.4	Τυρί τριμμένο κεφαλοτύρι	Τεμάχιο	15γρ	10γρ
	Θ.2 ΨΩΜΙ			
2.1	Ψωμί άσπρο ατομική συσκευασία	Τεμάχιο	70γρ	50γρ
2.2	Ψωμί μαύρο ατομική συσκευασία	Τεμάχιο	70γρ	50γρ
2.3	Τοστ ζαμπόν - τυρί	Τεμάχιο	125γρ.	125γρ.
	Θ.3 ΠΙΤΕΣ			
3.1	Τυρόπιτα	Τεμάχιο	145γρ.	145γρ.
3.2	Σπανακόπιτα	Τεμάχιο	145γρ.	145γρ.
3.3	Κοτόπιτα, Κολοκυθόπιτα, Πρασόπιτα, μανιταρόπιτα κλπ	Τεμάχιο	145γρ	145γρ
3.4	Πείνιρλί	Τεμάχιο	145γρ	145γρ
3.5	Πίτσα	Τεμάχιο	145γρ	145γρ
	Θ.4 ΓΛΥΚΑ			
4.1	Κρέμα γλυκιά	ατομική	200γρ	150γρ
4.2	Κομπόστα γλυκιά	ατομική	150γρ	120γρ
4.3	Ζελέ	ατομικό	150γρ	120γρ
4.4	Ρυζόγαλο	ατομικό	200γρ	150γρ
4.5	Τασιού(Κανταΐφι, γαλακτομπούρεκο, καρυδόπιτα κλπ)	Τεμάχιο	125γρ.	125γρ.
4.6	Χαλβάς	Τεμάχιο	65γρ	65γρ
4.7	Μπακλαβάς	τεμάχιο	95γρ.	95γρ.
4.8	Μηλόπιτα	τεμάχιο	160γρ.	160γρ.

4.9	Κέικ απλό	τεμάχιο	50γρ.	50γρ.
	Θ.5 ΦΡΟΥΤΑ			
5.1	Μήλο Γκόλντεν	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.2	Μήλο στάρκιν	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.3	Πορτοκάλι	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.4	Μανταρίνι	τεμάχιο	100γρ	70γρ
5.5	Αχλάδι	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.6	Μπανάνα	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.7	Ροδάκινο	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.8	Βερίκοκα	τεμάχιο	100γρ	70γρ
5.9	Καρπούζι	τεμάχιο	500γρ (με τη φλούδα)	300γρ (με τη φλούδα)
5.10	Πεπόνι	τεμάχιο	300γρ(με τη φλούδα)	250γρ(με τη φλούδα)
5.11	Σταφύλι μερίδα	τεμάχιο	200γρ	150γρ
5.12	Λεμόνια	τεμάχιο	80γρ	
	Θ.6 ΣΑΛΑΤΕΣ			
6.1	Λάχανο ωμό – καρότο ωμό	μερίδα	150γρ – 50γρ	90γρ – 20γρ
6.2	Μαρούλι – κρεμμύδι χλωρό	μερίδα	100γρ – 10γρ	80γρ – 5γρ
6.3	Ντομάτα	μερίδα	200γρ	150γρ
6.4	Αγγούρι	μερίδα	100γρ	80γρ
6.5	Ντομάτα – αγγούρι	μερίδα	150γρ – 50γρ	120γρ – 30γρ
6.6	Κολοκυθάκια βραστά	μερίδα	200γρ	150γρ
6.7	Χόρτα (αντίδια – ραδίκια – βλήτα)	μερίδα	300γρ	200γρ
6.8	Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό	μερίδα	200γρ	150γρ
6.9	Πατάτα-καρότα-κολοκυθάκια βραστά	μερίδα	200γρ	80γρ- 30γρ30γρ
6.10	Πατατοσαλάτα		200γρ	150γρ
6.11	Ρώσικη, Τζατζίκι, σκορδαλιά, ταραμοσαλάτα κλπ		150γρ	125γρ
6.12	Ανάμικτη Πράσινη		200γρ	150

	Θ.7 ΓΕΥΜΑΤΑ			
7.1	Ομελέτα	μερίδα	150	150
7.2	Σπαγγέτι καρμπονάρα	μερίδα	250γρ	250γρ
7.3	Τορτελίνια καρμπονάρα	μερίδα	250γρ	250γρ
7.4	Κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι κλπ	μερίδα	250γρ	250γρ
7.5	Πιλάφι βουτύρου ή ριζότο	μερίδα	250γρ	250γρ
7.6	Ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά	μερίδα	250γρ	250
7.7	Κριθαράκι με ζωμό ή βουτύρου	μερίδα	250γρ	250γρ
7.8	Μακαρονάκι με ζωμό ή βουτύρου	μερίδα	250γρ	250γρ
7.9	Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά	μερίδα	200γρ – 100γρ	150γρ – 80γρ
7.10	Μακαρόνια σπαγγέτι ναπολιτέν	μερίδα	300γρ	250γρ
7.11	Παστίσιο ή Μουσακάς	μερίδα	400γρ	300γρ
7.12	Σούπα με κοτόπουλο ή μοσχάρι, ρύζι	μερίδα	250γρ	200γρ
7.13	Κοτόπουλο ή μοσχάρι βραστό – σούπα (αυγολέμονο)	μερίδα	200γρ – 250γρ	150γρ – 200γρ
7.14	Κοτόπουλο ψητό με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
7.15	Κοτόπουλο βραστό με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
7.16	Κοτόπουλο κοκκινιστό με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
7.17	Κοτόπουλο λεμονάτο με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
7.18	Κοτόπουλο με φασολάκια	μερίδα	250γρ – 200γρ	180γρ – 150γρ
7.19	Κοτόπουλο με μπάμιες ή αρακά	μερίδα	250γρ – 200γρ	180γρ – 150γρ
7.20	Σουβλάκι καλαμάκι κοτόπουλο ή χοιρινό με συνοδευτικό	2 τεμάχια	250γρ	200γρ
7.21	Μοσχάρι ψητό ή κοκκινιστό ή λεμονάτο ή βραστό με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
7.22	Μοσχάρι με αρακά ή φασολάκια	μερίδα	200γρ – 200γρ	180γρ – 150γρ
7.23	Μοσχάρι με κολοκυθάκια	μερίδα	200γρ – 300γρ	180γρ – 250γρ
7.24	Μοσχάρι βραστό με πατάτες – κολοκυθάκια - καρότα	μερίδα	200γρ – 200γρ – 60γρ – 60γρ	180γρ – 180γρ – 40γρ – 40γρ
7.25	Αρνί ή κατσίκι ψητό με συνοδευτικό	μερίδα	350γρ	300γρ
7.26	Μπριζόλα χοιρινή με συνοδευτικό	μερίδα	300γρ	250γρ

7.27	Χοιρινό ψητό – κοκκινιστό – λεμονάτο- πράσο- σέλινο	μερίδα	200γρ	250γρ
7.28	Μπιφτέκι ψητό ή φούρνου με συνοδευτικό	μερίδα	200γρ	150γρ
7.29	Σουτζουκάκια με συνοδευτικό	μερίδα	200γρ	150γρ
7.30	Κεφτέδες με συνοδευτικό	μερίδα	200γρ	150γρ
7.31	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	μερίδα	350γρ	300γρ
7.32	Λαχανοντολμάδες	μερίδα	350γρ	300γρ
7.33	Κανελόνια	μερίδα	350γρ	300γρ
7.34	Παπουτσάκια μελιτζάνες	μερίδα	350γρ	300γρ
	Θ.8 ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΕΡΑ			
8.1	Φακές – ρεβίθια – φασολάδα – γίγαντες φούρνου	μερίδα	400γρ	300γρ
8.2	Φασολάκια λαδερά ή μπάμιες ή αρακάς ή αγκινάρες αλά πολιτα ή μελιτζάνες ιμάμ με πατάτες ή τουρλού	μερίδα	250γρ – 250γρ	200γρ – 200γρ
8.3	Σπανακόρυζο - Λαχανόρυζο	μερίδα	400γρ	300γρ
8.4	Μπριάμ	μερίδα	400γρ	300γρ
8.5	Γεμιστά με ρύζι	μερίδα	300γρ	300γρ
	Θ.9 ΨΑΡΙΑ			
9.1	Ψάρι (κατεψυγμένο) ψητό ή τηγανητό ή βραστό ή πλακί (πέρκα, βακαλάος, γλώσσα) με συνδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
9.2	Ψάρι βραστό σούπα	μερίδα	250γρ	200γρ
9.3	Ψάρι φρέσκο (γαύρος, μαρίδα, σαρδέλα κλπ) με συνοδευτικό	μερίδα	250γρ	200γρ
9.4	Θαλασσινά(χταπόδι, καλαμάρι, σουπιές κλπ)	μερίδα	250γρ	200γρ
	I.10 ΣΥΝΟΔΕΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ			
10.1	Αυγό βραστό		60γρ	60γρ
10.2	ελιές		80γρ	80γρ
10.3	σαρδέλες		80γρ	80γρ
10.4	Πατάτα βραστή		200γρ	150γρ

10.5	Πατάτα πουρές		200γρ	150γρ
10.6	Πατάτες τηγανητές		200γρ	150γρ
10.7	Πατάτα ψητή (φούρνου)		200γρ	150γρ
10.8	Βραστά λαχανικά (Πατάτα – κολοκύθι –καρότα)		100γρ-50γρ-50γρ	80γρ-30γρ-30γρ
10.9	Ψητά λαχανικά (Πατάτα – κολοκύθι – καρότα-πιπεριές)		100γρ-30γρ-40γρ-30γρ	60γρ-30γρ-30γρ-30γρ
10.10	Ζυμαρικά (σπαγγέτι, πένες, χυλοπίτες, τραχανάς κλπ)		250	200γρ
10.11	Ρύζι		250	200γρ

I. ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

1 Τα γραμμάρια αντιστοιχούν για κάθε μερίδα φαγητού,

Μοσχάρι βραστό με πατάτες – κολοκυθάκια - καρότα	μερίδα	200γρ – 200γρ – 60γρ – 60γρ
--	--------	-----------------------------

Σύνολο μερίδας 520 γραμμάρια

2 Σε περίπτωση που κάποιος φιλοξενούμενος είναι διαβητικός δεν πρέπει να καταναλώνει τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη ή άμυλο. Ένας διαβητικός πρέπει να ακολουθεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που να περιέχει όλα τα τρόφιμα χωρίς απαγορεύσεις. Αποφεύγονται τα κορεσμένα λιπαρά οξέα που περιέχουν οι ζωικής προέλευσης τροφές, όπως το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι), τα αυγά, το βούτυρο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα έχει το λευκό κρέας δηλαδή τα πουλερικά και τα ψάρια. Επομένως κόκκινο κρέας θα πρέπει να περιλαμβάνεται στην διατροφή μια φορά την εβδομάδα ή και πιο σπάνια, 1-2 φορές κοτόπουλο και ψάρι και τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας θα πρέπει να καταναλώνονται λαχανικά και όσπρια και φρούτα. Επίσης θα πρέπει να καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα μέτριας περιεκτικότητας λίπους, να μην μαγειρεύονται οι γαρνιτούρες (π.χ. ρύζι, πατάτες) μαζί με το κρέας γιατί απορροφάνε όλο το λίπος του κρέατος.

3 Σε περίπτωση φιλοξενούμενου με υπερτασική πίεση θα πρέπει να αποφεύγεται το αλάτι και τα έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα (π.χ. ζωμοί κρέατος, έτοιμες σούπες). Να προτιμώνται τρόφιμα χαμηλών λιπαρών, όπως τα αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γάλατα και γιαούρτια. Να καταναλώνονται περισσότερα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Στο Καλοκαιρινό μενού θα αντικατασταθούν τα όσπρια με λαδερά.

Στις εορτές και στις νηστείες θα αντικατασταθούν με τα πατροπαράδοτα φαγητά

Να ακολουθείται το πρότυπο του μηνιαίου προγράμματος (ενδεικτικό) με διαφοροποιήσεις σύμφωνα με την εποχή και τις ανάγκες των φιλοξενουμένων

ΠΡΟΤΥΠΟ ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΑΓΗΤΟΥ (ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ)			
Α' ΕΒΔΟΜΑΔΑ			
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Φασολάδα, τυρί φέτα ελιές, φρούτο, ψωμί		Ομελέτα, σαλάτα, ψωμί,	
ΤΡΙΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Κοτόπουλο με χυλοπίτες, σαλάτα, ψωμί, φρούτο		Μπριάμ, τυρί φέτα, ψωμί	
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
αγκινάρες αλά πολίτα με πατάτες ,τυρί φέτα, σαλάτα, ψωμί, φρούτο		τυρόπιτα, σαλάτα,	
ΠΕΜΠΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Ψάρι πλακί, σαλάτα με βραστά λαχανικά, φρούτο, ψωμί		πίτσα, σαλάτα, γιαούρτι	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Αρακάς, τυρί φέτα, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		μακαρόνια με σάλτσα και τυρί τριμμένο, σαλάτα	
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Λαχανοντολμάδες, τυρί, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Τυρόπιτα	
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	

Μοσχάρι γιουβέτσι, τυρί, σαλάτα, ψωμί, γαλακτομπούρεκο		Ριζότο, φρούτο	
Β' ΕΒΔΟΜΑΔΑ			
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Φακές, ελιές, τυρί φέτα,σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Πατάτες με αυγά, σαλάτα	
ΤΡΙΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Κοτόπουλο ψητό με πατάτες, τυρί, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Πίτσα, σαλάτα	
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Μουσακάς, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Τυρόπιτα, σαλάτα, γιαούρτι	
ΠΕΜΠΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Ψάρι ψητό με ρύζι, χόρτα, φρούτο, ψωμί		Μακαρόνια καρμπονάρα, σαλάτα, ψωμί	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		τορτελίνια καρμπονάρα, σαλάτα	
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Γεμιστά με ρύζι και πατάτες, φρούτο, σαλάτα, ψωμί		Ομελέτα, σαλάτα	
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	

Μοσχάρι κοκκινιστό με κολοκυθάκια, τυρί, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Σπανακόπιτα, γλυκό ταψιού	
Γ' ΕΒΔΟΜΑΔΑ			
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Ρεβίθια, τυρί φέτα, σαρδέλες παστές, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		τυρόπιτα, σαλάτα, φρούτο	
ΤΡΙΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι & τριμμένο τυρί, σαλάτα, ψωμί		Μπριάμ, τυρί φέτα, φρούτο ψωμί	
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Μουσακάς, σαλάτα, τυρί, φρούτο, ψωμί		Σπανακόπιτα, σαλάτα,	
ΠΕΜΠΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Ψάρι τηγανιτό με πατάτες τηγανιτές, χόρτα, φρούτο, ψωμί		Τορτελίνια καρμπονάρα, σαλάτα	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
αγκινάρες αλά πολίτα, τυρί φέτα, ψωμί		Ριζότο, σαλάτα, γιαούρτι	
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα, φρούτο, ψωμί		Ομελέτα, σαλάτα, ψωμί, κρέμα καραμελέ , γιαούρτι	
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	

Χοιρινό πρασοσέλινο, τυρί φέτα, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Πίτσα, κρέμα καραμελέ	
Δ ΕΒΔΟΜΑΔΑ			
ΔΕΥΤΕΡΑ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Γίγαντες, τυρί φέτα, σαρδέλες ή αυγό βραστό, φρούτο, ψωμί		Μακαρόνια καρμπονάρα, σαλάτα, ψωμί	
ΤΡΙΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Κοτόπουλο σουβλάκι με πατάτες, σαλάτα, τυρί φέτα, φρούτο, ψωμί		Σπανακόπιτα	
ΤΕΤΑΡΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Μπάμιες, τυρί φέτα, φρούτο, ψωμί		Ομελέτα , σαλάτα, ψωμί	
ΠΕΜΠΤΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Κοτόπουλο φιλέτο σχάρας με ρύζι, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Τυρόπιτα, σαλάτα, ψωμί	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Μελιτζάνες ιμάμ, τυρί φέτα, σαλάτα, φρούτο, ψωμί		Κοτόπιτα, σαλάτα, γιαούρτι, ψωμί	
ΣΑΒΒΑΤΟ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	
Ψάρι βραστό σούπα, φρούτο, ψωμί		Μακαρόνια με σάλτσα τομάτας & τυρί τριμμένο σαλάτα, ψωμί	
ΚΥΡΙΑΚΗ			
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΔΕΙΠΝΟ	

Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες, τοματοσαλάτα, φρούτο, ψωμί		Πίτσα, σαλάτα, ψωμί, κομπόστα ροδάκινο	
<p>Στο Καλοκαιρινό μενού θα αντικατασταθούν τα όσπρια με λαδερά.</p> <p>Στις εορτές και στις νηστείες θα αντικατασταθούν με τα πατροπαράδοτα φαγητά</p> <p>Να ακολουθείται το πρότυπο του μηνιαίου προγράμματος με διαφοροποιήσεις σύμφωνα με την εποχή και τις ανάγκες των φιλοξενουμένων</p>			