



ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΣΥΝΘΕΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ MENU ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ.

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΙΚΗΣ ΛΕΣΧΗΣ ΤΕΙ  
ΚΡΗΤΗΣ

Σπουδαστής: Γιάννης Κενδριστάκης

ΑΜ: 4395

Επιβλέπων Καθηγητής: Απλαδάς Δ. Γεώργιος

ΗΡΑΚΛΕΙΟ

Μάρτιος 2013

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Λέξεις Κλειδιά .....	5
1. Εισαγωγή.....	6
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ: .....	8
ΑΡΧΕΣ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ, ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ MENU ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΛΕΣΧΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.....	8
2. Συγκρότηση Εδεσματολόγιου: Κριτήρια Επιλογής και Menu Planning .....	9
2.1 Ο Ρόλος και η Σημασία του Menu στην Λειτουργία της Επισιτιστικής Μονάδας Ιδρύματος .....	9
2.1 Διαθέσιμα Εδεσματολόγια .....	10
2.1.1 Buffet και self-service.....	11
2.1.2 Table h' Hôte.....	12
2.1.3 Στατικό Menu.....	15
2.1.4 Κυκλικό Μενού.....	15
2.2 Ζητήματα Menu Planning .....	16
2.2.1 Επισκόπηση Menu Planning .....	16
2.2.2 Τιμολόγηση Menu.....	20
2.3 Σύνθεση Μενού.....	25
2.3.1 Το Είδος του Μενού.....	29
2.3.2 Η Εποχή του Χρόνου.....	30
2.3.3 Οι Ικανότητες του Προσωπικού Παραγωγής.....	30
2.3.4 Το Μέγεθος της Κουζίνας και οι Δυνατότητες του Εξοπλισμού της.....	31
2.3.5 Δημοτικότητα ή όγκος πωλήσεων του εδέσματος.....	31
2.3.6 Μέθοδος, ευκολία και ταχύτητα παραγωγής.....	32
2.3.7 Μέγεθος της μερίδας.....	32
2.4 Τιμολόγηση Μενού Επισιτιστικής Μονάδας Ιδρυμάτων.....	32
2.4.1 Ποσοστό Κόστους Φαγητού (Food Cost Percentage).....	34
3. Διατροφική Αξία Τροφίμων και Σχεδιασμός Μενού Λέσχης Τριτοβάθμιου Ιδρύματος.....	36
3.1 Κατηγορίες-Ομάδες Διατροφικών Στοιχείων και Διατροφική Αξία Αυτών .....	36
3.2 Nordic Nutrition Recommendation (Σκανδιναβικές Διατροφικές Οδηγίες).....	40
3.3 Μεσογειακή Διατροφή .....	41
3.4 Χορτοφαγική Διατροφή .....	45

ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:.....	47
ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΛΕΣΧΗΣ ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ.....	47
4. Πρακτικό μέρος: Μελέτη Περίπτωσης Λέσχης ΤΕΙ Κρήτης.....	48
3.1 Μεθοδολογία Έρευνας.....	48
3.2 Η Λέσχη ως Επιχείρηση και Επίδραση στο Μενού.....	48
3.3 Ο Κοινωνικό Ρόλος της Λέσχης και Επίδραση στην Διαμόρφωση του Μενού.....	50
3.4 Η Παροχή Τροφίμων Από την Λέσχη Από Διαιτητικής, Ποιοτικής και Θρεπτικής Αποψης.....	50
3.4.1 Θρεπτική και Θερμιδική Ανάλυση Γεύματος: Γεύμα 1 <sup>ης</sup> Εβδομάδας.....	51
3.4.1.1 Πρώτο Πιάτο.....	51
3.4.3.2 Δεύτερο Πιάτο: Ανάλυση Θρεπτικότητας και Ποικιλίας.....	52
3.4.2 Σύγκριση Εδεσματολογίων Λεσχών ΤΕΙ Κρήτης και Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών: Διατροφική Ανάλυση.....	57
5. Ποσοτική Έρευνα: Σύνταξη Ερωτηματολογίου και Ανάλυση Στοιχείων.....	61
5.1 Προσέγγιση Ζητήματος και Μεθοδολογία Έρευνας.....	61
5.2. Υποθέσεις Εργασίας και Μέθοδοι Αξιολόγησης.....	62
5.3 Κωδικοποίηση και Επεξεργασία.....	63
5.4 Σύνταξη Ερωτηματολογίου.....	64
Βιβλιογραφία.....	I
Παράρτημα 1: Boston Consulting Group Matrix.....	VI
Παράρτημα 2: Διατροφικός Κύκλος.....	XI
Παράρτημα 3: Πίνακες Menu Λέσχης ΤΕΙ Κρήτη 1 <sup>ης</sup> έως 2 <sup>ης</sup> Εβδομάδας (ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας).....	XII
Παράρτημα 4: Εδεσματολόγιο Λέσχης Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών.....	XXI
Παράρτημα 5: Ερωτηματολόγιο έρευνας.....	XXIII

## Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: Index Anaysis για Αποτελεσματικότητα menu [(Taylor & Brown, 1989), (Mills & Lionel, 2008), επεξεργασία παραδείγματος από την γράφουσα].....	23
Πίνακας 2: Φαγητά ανά Κατηγορία Γεύματος (Τζωρακολευθεράκης, 1999).....	28
Πίνακας 3: Κοστολόγηση Πιάτων και Υπολογισμός Καθαρού Κέδρους ή Ζημίας.....	34
Πίνακας 4: Υπολογισμός βάσει της μεθόδου Modified Conventional Percentage System.....	35



Πίνακας 5: Λειτουργίες και αντιπροσωπευτικά τρόφιμα των θρεπτικών συστατικών (ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999) .....	36
Πίνακας 6: Θερμιδική Αξία Μακροθρεπτικών Ομάδων Τροφίμων (ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999).....	37
Πίνακας 7: Θερμιδική Αξία Τροφίμων Τα οποία Μπορούν ανά Ενταχθούν σε Διαιτολόγιο Φοιτητικής Λέσχης [(ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999), Επεξεργασία της γράφουσας] .....	37
Πίνακας 8: Κάθετη και Οριζόντια Ανάλυση του Διατροφολογίου της Πρώτης Εβδομάδας της Λέσχης του ΤΕΙ Κρήτης.....	53
Πίνακας 9: Κάθετη και Οριζόντια Ανάλυση του Διατροφολογίου της Πρώτης Εβδομάδας της Λέσχης του ΕΚΠΑ (Πηγή: Λέσχη Πανεπιστημίου Αθηνών, Ανάδοχος Λέσχης και Διοικητικό Συμβούλιο Λέσχης. Η επεξεργασία των στοιχείων έγινε από την γράφουσα). .....	59

## **Κατάλογος Εικόνων**

Εικόνα 2: Ιδεατή εφαρμογή του σκανδιναβικού μοντέλου του πιάτου. ....	40
Εικόνα 1: Δίσκος φαγητού λέσχης.....	41
Εικόνα 3: Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής .....	42



## Περίληψη

Το αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη και δημιουργία μενού ενός εκπαιδευτικού ιδρύματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Σε πρώτη φάση θα μελετηθούν τα διαθέσιμα εδεσματολόγια που μπορούν να λειτουργήσουν σε μια λέσχη ενός τριτοβάθμιου εκπαιδευτικού ιδρύματος από άποψη κόστους, ταχύτητας εξυπηρέτησης αλλά και παροχής ποιοτικών και θρεπτικών τροφίμων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενός νεαρού ανθρώπινου οργανισμού και συντελούν στην διατήρηση της υγείας. Ακόμα, θα μελετηθούν τεχνικές κοστολόγησης τροφίμων και βάσει διαφόρων μεθόδων στο πλαίσιο του να καταλήξουμε στο αν αυτά μπορούν να ενταχθούν στο πλαίσιο ενός μενού φοιτητικής λέσχης. Τέλος, θα αναλυθούν τρόφιμα βάσει της θρεπτικής τους αξίας και πως ανταποκρίνονται στις ανάγκες ενός οργανισμού σπουδαστικής ηλικίας. Στο δεύτερο μέρος της εργασίας θα μελετηθεί η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης σχετικά με τον αν πληροί τις προδιαγραφές που αναφέρθηκαν στο θεωρητικό μέρος και θα υπάρξει σχετική έρευνα ικανοποίησης των σιτιζόμενων από τις υπηρεσίες της λέσχης. Ακόμα, θα διεξαχθεί ποσοτική έρευνα επί των σιτιζομένων της λέσχης η οποία θα αφορά ζητήματα επάρκειας του μενού, θρεπτικότητάς του και το αν και κατά πόσο προσελκύει τους σπουδαστές οπότε επιλέγεται από τους σπουδαστές όχι λόγω της μονοπωλιακής της θέσης αλλά λόγω επιλογής. Κατά συνέπεια θα μελετηθεί το αν και κατά πόσο η σίτιση στην λέσχη του ΤΕΙ δρα ανταγωνιστικά ως προς τα εστιατόρια έτοιμου φαγητού της περιοχής.

## Λέξεις Κλειδιά

Επισιτιστική μονάδα, λέσχη, ΤΕΙ Κρήτης, σύνθεση μενού, εδεσματολόγια, menu planning.

## 1. Εισαγωγή

Μια από τις βασικότερες ανάγκες του ανθρώπου, η οποία παρέμεινε βασική και στις μέρες μας είναι η εύρεση της τροφής. Ο άνθρωπος ανέκαθεν συνέδεσε την ανάπτυξη του πολιτισμού με την εύρεση τροφής και την μεγιστοποίηση αυτής ούτως ώστε να καλύπτει κατά το βέλτιστο δυνατόν τις διατροφικές του ανάγκες. Η βασική λειτουργία της τροφής, βασικός ρόλος της διατροφής είναι η διατήρηση του ανθρώπου στη ζωή και σωστή υγεία, η σωστή ανάπτυξη και αναπαραγωγή του (ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999). Βάσει του κριτηρίου της διατροφής και της ευκολίας εύρεσης της τροφής μπορούμε πλέον να διαχωρίσουμε τον δυτικό κόσμο (ή αλλιώς πρώτο κόσμο) από τον υπόλοιπο διότι σε αυτόν η τροφή βρίσκεται πλέον σε αφθονία και είναι προσβάσιμη από τον καθένα, ανεξάρτητα από το εισόδημά του. Αυτό οφείλεται τόσο στην ραγδαία πρόοδο των επιστημών της παραγωγής τροφίμων όπως η χημεία, αλλά και στην αστικοποίηση που χαρακτηρίζει τα κράτη του πρώτου κόσμου διότι ένα νοικοκυριό δεν βασίζεται πια στην άμεση διαθεσιμότητα προϊόντων που παράγονται μέσα στο νοικοκυριό ή στην αποθήκευση τέτοιων προϊόντων μέσα στο νοικοκυριό, αλλά στην παραγωγή ολόκληρης της κοινωνίας ή του κράτους στο οποίο βρίσκεται.

Έχοντας οπότε λύσει το θέμα της ποσότητας της τροφής, ήρθε η ώρα της μελέτης ενός νέου ζητήματος που αφορά αποκλειστικά τις κοινωνίες της αφθονίας της τροφής, αυτό της ποιότητας της τροφής. Παρατηρείται συχνά ότι υπάρχουν ασθένειες που αφορούν αποκλειστικά στον πρώτο κόσμο και νέες μορφές επιδημίας που υπονομεύουν το επίπεδο υγείας του γενικού πληθυσμού ολόκληρων κρατών, με πρώτη και κύρια της παχυσαρκία. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (WHO), ως παχυσαρκία ορίζεται η κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα, σε τέτοιο βαθμό, ώστε να αποτελεί κίνδυνο για την υγεία του ατόμου. Υπεύθυνη διαταραχή είναι το ανεπιθύμητο θετικό ενεργειακό ισοζύγιο και η αύξηση σωματικού βάρους (WHO). Η παχυσαρκία είναι αναγνωρισμένη επισήμως ως νόσημα από την ίδρυση του ΠΟΥ (WHO) το 1948 και έχει συμπεριληφθεί στην Διεθνή Κατάταξη Παθήσεων (World Health Organization). Το όλο πρόβλημα οξύνεται όταν αναφερόμαστε στην διατροφή ειδικών ομάδων πληθυσμού όπως ομάδων πληθυσμού νεαρής ηλικίας που εκ φύσεως δεν δικαιολογείται να παρουσιάζουν μεγάλα ποσοστά



παχυσαρκίας και που η παχυσαρκία θα επηρεάσει την πορεία της υγείας στο υπόλοιπο προσδόκιμο ζωής τους. Τον ίδιο κίνδυνο διατρέχουν και ομάδες που καθορίζονται με κριτήρια μη-ηλικιακά όπως οι κληνίρες ασθενείς σε νοσοκομεία. Για το λόγο λοιπόν αυτό, χρειάζεται η μελέτη του διαιτολογίου βάσει του οποίου θα πρέπει να τρέφονται νεαρές ομάδες πληθυσμού και δει όσες δεν έχουν την δυνατότητα καθημερινής πρόσληψης τροφής από πηγές παροχής διατροφικά σωστής τροφής.

Μία πολύ συγκεκριμένη ομάδα που πληροί τα παραπάνω κριτήρια είναι η σπουδαστές ενός ιδρύματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης οι οποίοι εξ' ανάγκης δεν έχουν άλλη διέξοδο από την σίτιση από το ίδρυμα μέσω της φοιτητικής λέσχης ούτε διαθέτουν λόγω νοοτροπίας και ακαδημαϊκών υποχρεώσεων την δυνατότητα καθημερινής παρασκευής τροφίμων. Για τον σκοπό αυτό θεσπίστηκε με νομοθετική πράξη η ίδρυση και λειτουργία οργανωμένης σίτισης των σπουδαστών η οποία παρέχεται από ιδιωτικό φορέα και προσφέρεται από ίδιο το ίδιο το ακαδημαϊκό ίδρυμα, στους χώρους του ή σε χώρους ιδιωτικών επιχειρήσεων εστίασης. Όπως είναι φυσικό, μία λέσχη αποτελεί μία ιδιωτική επιχείρηση και ως επιχείρηση αποσκοπεί στην μεγιστοποίηση του κέδρους αλλά και παράλληλα υπάρχουν πολλά άλλα κριτήρια τα οποία διέπουν την λειτουργία της. Τα κυριότερα εξ αυτών είναι το κοινωνικό, δηλαδή η παροχή σίτισης τουλάχιστον στο σύνολο των οικονομικά αδύναμων σπουδαστών, καθώς και το θρεπτικό που συνίσταται στην παροχή όσο το δυνατόν σωστότερης και ισορροπημένης διατροφής.



**ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:**

**ΑΡΧΕΣ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗΣ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟ-  
ΓΙΩΝ, ΤΙΜΟΛΟΓΗΣΗ MENU ΚΑΙ Η ΠΕΡΙ-  
ΠΤΩΣΗ ΤΩΝ ΛΕΣΧΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΩΝ ΤΡΙ-  
ΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.**

## **2. Συγκρότηση Εδεσματολόγιου: Κριτήρια Επιλογής και Menu Planning**

### **2.1 Ο Ρόλος και η Σημασία του Menu στην Λειτουργία της Επισιτιστικής Μονάδας Ιδρύματος**

Η μονάδα επισιτισμού ενός ιδρύματος, εκπαιδευτικού ή άλλου, οφείλει να παραμένει βιώσιμη και στον σκοπό αυτό πρέπει να συγκλίνει η επιλογή του κατάλληλου μενού που θα είναι αρεστό από τους εξυπηρετούμενους και να φροντίζει τυχόν ειδικές συνθήκες οι οποίες προκύπτουν. Πχ. στην περίπτωση ενός νοσοκομείου, προέχει η σύνθεση ενός μενού που θα αρμόζει στην μέση θεραπεία ενός ασθενούς αλλά παράλληλα θα ικανοποιεί κάποια κριτήρια γεύσης ούτως ώστε να γίνει η παραμονή των ασθενών πιο ευχάριστη και άρα η όλη θεραπεία αποτελεσματικότερη και αυτό μπορεί να γίνει από την αρχή της ίδρυσής της (Byrmer, 1977). Ακόμα, η επισιτιστική μονάδα ενός ιδρύματος θα πρέπει να διατηρεί μία συγκεκριμένη «προσωπικότητα» η οποία λόγω του ότι δεν αναφερόμαστε σε μία οποιαδήποτε επιχείρηση επισιτισμού όπως ένα εστιατόριο και για το λόγο αυτό δεν μπορεί να γίνεται από τον ιδιοκτήτη της μονάδας. Αυτό που μπορεί να γίνει από τον υπεύθυνο επισιτισμού και ο λόγος είναι ότι μόνο μέσω μίας σταθερής «προσωπικότητας» μπορεί μία επισιτιστική μονάδα να ικανοποιήσει με επιτυχία την αιτία ύπαρξής της (Τζωρακολευθεράκης, 1999).

Η σύνθεση του μενού είναι μία πολυσυλλεκτική διαδικασία η οποία γίνεται από τον υπεύθυνο σίτισης της μονάδας και λαμβάνει υπόψη στοιχεία οικονομικής φύσης, θρεπτικής αλλά ευκολίας ετοιμασίας λόγω του μεγάλου αριθμού σχετιζομένων και την ταχύτητα εξυπηρέτησης με την οποία αυτή πρέπει να γίνεται. Είναι κατανοητό ότι, αν και η επισιτιστική μονάδα ενός εκπαιδευτικού ιδρύματος ή νοσοκομείου δεν αντιμετωπίζει ανταγωνισμό και δεν χρειάζεται να προσελκύσει πελάτες για λόγους επιβίωσης, η προσέλκυση σιτιζομένων είναι απαραίτητη αφενός διότι ίσως η περιοχή στην οποία βρίσκεται το ίδρυμα να μην προσφέρει άλλες δυνατότητες σίτισης λόγω απόστασης από αστικό κέντρο ή να μην διασφαλίζεται η θρεπτική αξία των σιτιζομένων. Για το λόγο αυτό, το μενού πρέπει να επιτελεί κάποιες βασικές λειτουργίες, οι οποίες μπορούν να συνοψιστούν στα παρακάτω:



- **Επικοινωνία**: πληροφόρηση του πελάτη σχετικά με τα φαγητά που διαθέτει η επιχείρηση και τον τρόπο παρασκευής τους συνοπτικά. Αυτό γίνεται ούτως ώστε τυχόν αλλεργικοί σιτιζόμενοι να αποφεύγουν παρασκευές που θα τους προκαλέσουν αλλεργικό σοκ ή άλλη ενόχληση.
- **Επιλογή**: Ο σιτιζόμενος θα κληθεί να επιλέξει μεταξύ παρασκευών που επιθυμεί βάσει δικών του γευστικών ή άλλων κριτηρίων
- **Εικόνα**: αν και δεν αποτελεί πρωτεύουσα επιλογή στην περίπτωση αυτή, η εικόνα της επισιτιστικής μονάδας είναι σημαντική διότι συμβάλλει στην ψυχική διάθεση του σιτιζόμενου (πχ. ασθενούς) ή στην γενικότερη καλύτερη κατάστασή του (πχ. σπουδαστή τριτοβάθμιου ιδρύματος).
- **Αύξηση πωλήσεων**: Γεγονός είναι πως ούτε αυτός ο στόχος είναι πρωτεύον, όμως όπως αναφέρθηκε, στην περίπτωση των επισιτιστικών μονάδων τριτοβάθμιων ιδρυμάτων υπάρχει η δυνατότητα σίτισης σπουδαστή ο οποίος δεν δικαιούται βάσει εισοδηματικών κριτηρίων αλλά καταβάλει ένα μηνιαίο αντίτιμο. Το αντίτιμο αυτό αποτελεί κέρδος για τον επιχειρηματία και, δεδομένου του ότι μεγάλη αύξησή του δεν είναι σωστή επιλογή για λόγους ανταγωνισμού, στόχος είναι η αύξηση του αριθμού των σιτιζόμενων (Τζωρακολευθεράκης, 1999).

Τέλος, κριτήριο στην επιλογή του μενού είναι και η καταπολέμηση του φαινομένου της παχυσαρκίας που όπως αναφέρθηκε στην εισαγωγή πλήττει τις ηλικιακές ομάδες των σπουδαστών.

## 2.1 Διαθέσιμα Εδεσματολόγια

Οι τύποι των εδεσματολόγιων είναι τρεις. Πρόκειται για το a la carte, το table d' hôte και το buffet. Ο πρώτος τύπος μενού είναι το a la carte. Ο συγκεκριμένος τύπος επιβάλλει την παρουσία μιας τιμής ανά αντικείμενο (πιάτο ή ποτό) και την επιλογή των αντικειμένων που θα καταναλωθούν από τον ίδιο τον πελάτη. Το a la carte αποτελεί το διασημότερο τύπο μενού και χρησιμοποιείται στην συντριπτική πλειοψηφία των επισιτιστικών επιχειρήσεων. Συγκεντρωτικά, λέγοντας a la carte εννοούμε ένα menu:

- Με μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων για κάθε κατηγορία
- Με ανάλογη τιμή για κάθε έδεσμα
- Με σειρά σερβιρίσματος των εδεσμάτων σύμφωνα με την επιθυμία του πελάτη



- Με τελική τιμή το σύνολο των τιμών του κάθε επιλεγμένου εδέσματος
- Με δικαίωμα επιλογής στον πελάτη όσον αφορά την ποσότητα
- Με δικαίωμα αλλαγής της συνταγής από τον πελάτη για λόγους υγείας και μεγαλύτερης ευχαρίστησης του (Παλησίδης & Μπόσκου, 2012).

Ο επόμενος τύπος εδεσματολογίου είναι το Table d' hôte : αποτελεί ένα τύπο μενού ο οποίος πιθανό να δίνει τα περισσότερα λειτουργικά πλεονεκτήματα στην κουζίνα. Ο συγκεκριμένος τύπος εδεσματολογίου παρουσιάζει ένα συγκεκριμένο αριθμό πιάτων τα οποία τιμολογούνται ως σύνολο. Για παράδειγμα ένα εστιατόριο μπορεί να παρέχει στους πελάτες του ένα γεύμα αποτελούμενο από ορεκτικό, σαλάτα, κυρίως και επιδόρπιο και το τιμολογεί με ένα ποσό χ. Τέλος, υπάρχει το buffet, το οποίο είναι τύπος μενού ο οποίος καθορίζεται από την ποικιλία και επίδειξη των εδεσμάτων. Πρόκειται για τον γνωστό τύπο όπου τα εδέσματα είναι παρουσιασμένα σε διάφορα σκευή σε σειρά και ο πελάτης διαλέγει ότι επιθυμεί. Η τιμολόγηση γίνεται κατ' άτομο ανεξάρτητα από τις επιλογές του καθενός.

Είναι απόλυτα κατανοητό ότι η επιλογή μεταξύ των τύπων εδεσματολογίων θα γίνει αρχικά: α. βάσει κόστους, αφού το κοινό-στόχος μίας σπουδαστικής λέσχης είναι κατά βάση σπουδαστές και φοιτητές οι οποίοι δικαιούνται σίτισης λόγω ασθενούς οικονομικής κατάστασης αλλά και β. σπουδαστές οι οποίοι προτιμούν να καταβάλλουν ένα μηνιαίο αντίτιμο για λόγους οικονομικότερης σίτισης αλλά και για λόγους αποφυγής του έτοιμου παρασκευασμένου φαγητού.

Για τους λόγους αυτούς, οι επιλεχθέντες τρόποι εδεσματολογίου είναι οι: table d' hôte και buffet και συγκεκριμένα το προσομοιάζον σύστημα οργάνωσης του self-service.

### **2.1.1 Buffet και self-service**

Η λειτουργία του buffet έχει ως εξής: Ένας αριθμός σερβιτόρων ή (στην περίπτωση μίας σπουδαστικής λέσχης) μαγείρων βρίσκεται πίσω από τα τραπέζια παρουσίασης ή την εγκατάσταση τόσο του rechaux όσο και της εγκατάστασης κρύας κουζίνας. Κάθε ένας είναι επιφορτισμένος με το σερβίρισμα και τον έλεγχο ενός ορισμένου αριθμού εδεσμάτων. Τα εδέσματα για λόγους ταχύτητας εξυπηρέτησης δεν λαμβάνονται από τον ίδιο τον πελάτη και τοποθετούνται στο πιάτο του αλλά είναι προτοποθετημένα σε πιάτα ανάλογου μεγέθους με το είδος της παρασκευής, δηλαδή πιάτα πρώτου γεύματος, δεύτερου κτλ.

Εναλλακτικά, ο πελάτης παρουσιάζεται στο αρχικό τμήμα του buffet και ο τραπεζοκόμος ή ο μάγειρας παίρνει ένα πιάτο. Ο εξυπηρετούμενος φοιτητής<sup>1</sup> ρωτάει σχετικά για τα εδέσματα και αφού αποφασίσει τι προτιμά ο τραπεζοκόμος σερβίρει στο πιάτο και το παραδίδει στον διπλανό του ο οποίος με την σειρά του ενημερώνει και σερβίρει τον πελάτη. Ο πελάτης παίρνει το πιάτο του μόλις ολοκληρωθεί το σερβίρισμά του. Ο κάθε τραπεζοκόμος μόλις ολοκληρώσει την εξυπηρέτηση του εκάστοτε πελάτη, απασχολείται με τον επόμενο.

Σε πολλές περιπτώσεις παρατηρείται το φαινόμενο όπου σε buffet ο πελάτης εξυπηρετείται ο ίδιος. Αυτό είναι το σύστημα self service αλλά η οργάνωση του γεύματος βασίζεται στην ιδέα του buffet εν τούτοις εσφαλμένα ονομάζεται buffet.

Η κουζίνα επενδύει αρκετό χρόνο για να προετοιμάσει τα εδέσματα δεδομένης και της ανάγκης για μια επιτηδευμένη παρουσίαση. Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι αυτό της διαχείρισης των ποσοτήτων που θα πρέπει να προετοιμαστούν και αυτών που τελικά θα καταναλωθούν. Η μέθοδος με την οποία αντιμετωπίζεται αυτό το πρόβλημα είναι η ύπαρξη ορισμένων εδεσματολόγιων μπουφέ στα οποία γίνεται εκτεταμένη ανακύκλωση πρώτων υλών πάντα στα πλαίσια της διατήρησης της μέγιστης δυνατής θρεπτικότητας κάθε τροφίμου. Για παράδειγμα ως κρέας χρησιμοποιείται πάντα μοσχάρι, χοιρινό κόντρα χωρίς κόκκαλο και φιλέτο κοτόπουλο συνοδευόμενα από διαφορετικές σάλτσες. Συνεπώς ετοιμάζονται τα κρέατα και οι σάλτσες και απλά συνδυάζονται κατόπιν εξακρίβωσης της υπάρχουσας ανάγκης.

### 2.1.2 Table h' Hôte

Όπως αναφέρθηκε, το εδεσματολόγιο τύπου table d' hôte έχει ως χαρακτηριστικά την επιλογή από προκαθορισμένα μενού τα οποία διαφέρουν τελείως μεταξύ τους τόσο σε σύσταση όσο και σε θρεπτική αξία. Για παράδειγμα ένα εστιατόριο μπορεί να παρέχει στους πελάτες του ένα γεύμα αποτελούμενο από ορεκτικό, σαλάτα, κυρίως και επιδόρπιο και το τιμολογεί με ένα ποσό χ. Ο πελάτης δεν έχει την δυνατότητα να επιλέξει τα δύο από τα 4 πιάτα και να πληρώσει τα μισά χρήματα. Το μενού παρατίθεται ως ορίζεται από την επιχείρηση στην συγκεκριμένη τιμή η οποία ανταποκρίνε-

---

<sup>1</sup> Είναι ευνόητο ότι οι φοιτητές δεν μπορούν να αποκληθούν πελάτες διότι η παροχή υπηρεσιών δεν γίνεται βάσει άμεσης πληρωμής αλλά είτε από τον προϋπολογισμό του ιδρύματος (και αφορούν τον όγκο παρασκευών ή ανά μήνα) και μηνιαίως την καταβολή των σπουδαστών που επιλέγουν τις υπηρεσίες της λέσχης.



ται στο σύνολο των πιάτων. Αν ο πελάτης δεν επιθυμεί την κατανάλωση ενός πιάτου για τον οποιονδήποτε δικό του λόγο δεν γίνεται έκπτωση επί του ποσού. Είναι αντιληπτό ότι το μενού τύπου table d' hôte δεν μπορεί να είναι εξίσου φθηνό για τον σπουδαστή όπως το buffet λόγω της μεγαλύτερης παροχής τροφής και του μεγαλύτερου αριθμού ειδών εστίασης τα οποία χρησιμοποιούνται. Το ίδιο ισχύει κατά πολύ περισσότερο το self service και για το λόγο αυτό μπορεί να αποτελέσει λύση σε σχολές όπου ο προϋπολογισμός μπορεί να δικαιολογήσει μεγαλύτερο κόστος όπως πχ. σε ιδιωτικές σχολές. Άλλος ένας λόγος για τον οποίο το εδεσματολόγιο table d' hôte είναι ακριβότερο είναι ότι ο σεφ οφείλει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στην ποιότητα των εδεσμάτων και πιθανό στην συνολική εμφάνιση των πιάτων.

Το μενού Table d' hôte , μπορεί να παρέχει την δυνατότητα επιλογών. Επιστρέφοντας στο παράδειγμα η επιχείρηση μπορεί να παρέχει δυο ορεκτικά, δύο σαλάτες, δύο κυρίως και δύο επιδόρπια. Οποιοσδήποτε συνδυασμός γίνεται από τον πελάτη ανταποκρίνεται στην τιμή που έχει ορίσει η επιχείρηση. Οι πιθανές επιλογές μπορεί να είναι μέχρι τέσσερις στην ανώτατη περίπτωση.

Οργανωτικά και λειτουργικά στην κουζίνα το table d' hôte επιτρέπει την προετοιμασία συγκεκριμένων πιάτων τα οποία απλά σερβίρει όταν δοθεί η εντολή από τον maitre. Δεδομένου του ότι πρόκειται για έναν περιορισμένο αριθμό πιάτων -και συνήθως συγκεκριμένο αριθμό μερίδων- το παρασκευαστήριο ετοιμάζει τα εδέσματα και το μόνο που απομένει είναι η πιθανή αναθέρμανση και η παράθεση. Στην συγκεκριμένη περίπτωση το βασικό σημείο εστίασης της προσοχής που πρέπει να προσέχει το μαγειρείο είναι ο χρόνος στον οποίον έχει ζητηθεί να γίνει το σερβίρισμα.

Η σειρά με την οποία παρατίθενται τα εδέσματα στο table d' hôte είναι η εξής<sup>2</sup>:

- Απεριτίφ
- Κρύα ορεκτικά
- Σούπες και κονσομέ
- Ζεστά ορεκτικά και ζυμαρικά

---

<sup>2</sup> Στην συγκεκριμένη περίπτωση παρατίθεται το πλήρες μενού table d' Hote που φυσικά είναι φύσει αδύνατον να τηρηθεί στο πλαίσιο μίας σπουδαστικής λέσχης λόγω κόστους αλλά και για λόγους πρακτικότητας καθότι η λέσχη εξυπηρετεί χιλιάδες φοιτητές τη μέρα.



- Σαλάτες
- Τυριά
- Ψάρια και θαλασσινά
- Εντράδες και λαδερές παρασκευές
- Κρέατα
- Γλυκό
- Τυρί (ως επιδόρπιο)
- Φρούτο
- Επιδόρπιο cocktail
- Χωνευτικό ποτό
- Καφές

Συμπερασματικά λοιπόν, το Table d'hôte («με ήδη επιλεγμένα edésματα») είναι ένα γεύμα:

1. Με συγκεκριμένα edésματα (έχοντας 2 προτάσεις το πολύ για κάθε κατηγορία)
2. Με συγκεκριμένο αριθμό πιάτων
3. Με καθορισμένο σειρά παραθέσεως πιάτων
4. Με καθορισμένο τρόπο σερβιρίσματος
5. Με καθορισμένο χρόνο σερβιρίσματος
6. Με καθορισμένη τιμή φαγητού και
7. Με τιμή ποτού ανάλογη με την προτίμηση του κάθε πελάτη (παραγγελία à la carte)

### 2.1.3 Στατικό Menu

Το εν λόγω μενού υιοθετείται συνήθως από θεματικά εστιατόρια με κατά βάση μενού 'à la carte, αν και το εύρος ενός στατικού μενού είναι δυνατόν να εξασφαλίσει ικανοποιητική επιλογή, ιδιαίτερα εάν η πελατεία τους δεν είναι μόνιμη και επαναλαμβανόμενη. Στην τελευταία περίπτωση, το μενού πρέπει περιοδικά να ανανεώνεται προκειμένου να διατηρήσει, αφενός το ενδιαφέρον των πελατών και να ελαττώσει την μονοτονία της επανάληψης, αφετέρου. Τα πιάτα ημέρας και οι κατάλληλες επιλογές εποχιακών φαγητών θεωρούνται σημαντικές εφαρμογές αναβάθμισης των στατικών μενού.

### 2.1.4 Κυκλικό Μενού

Το κυκλικό μενού είναι ένα προκαθορισμένο μενού το οποίο επαναλαμβάνεται σε εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη βάση. Το συγκεκριμένο είδος μενού χρησιμοποιείται συνήθως από εστιατόρια ξενοδοχειακών επιχειρήσεων για την σίτιση των διαμενόντων πελατών και ο κύκλος εξαρτάται από την διάρκεια παραμονής τους (μια ή δύο εβδομάδες). Βασικό πρόβλημα παρουσιάζεται όταν ο κύριος όγκος της πελατείας (στην συγκεκριμένη περίπτωση: των σιτιζομένων) διαμένει μια εβδομάδα και τα μενού επαναλαμβάνονται σε εβδομαδιαία βάση, οπότε παρατηρείται το φαινόμενο της μονοτονίας για τους υπόλοιπους πελάτες. Άλλο βασικό μειονέκτημα του είναι η επανάληψη της παραγωγικής διαδικασίας, η οποία ενδέχεται να δημιουργήσει, επίσης, πρόβλημα μονοτονίας και στο προσωπικό. Στην περίπτωση μίας επισιτιστικής μονάδας ενός νοσοκομείου ή πολύ περισσότερο ενός ιδρύματος τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, το κυκλικό μενού ενδείκνυται διότι συμβάλλει στην σωστή διατροφή των σιτιζομένων και στην προσέλευσή τους με ευχαρίστηση καθότι δεν θα σιτίζονται με τις ίδιες παρασκευές καθημερινά.

Τα πλεονεκτήματα από την υιοθέτηση κυκλικών μενού είναι τα εξής:

- a. Αν είναι καλοσχεδιασμένα, τα κυκλικά μενού μειώνουν την ανάγκη για συχνό σχεδιασμό, αποφεύγονται επομένως οι κουραστικές διαδικασίες σύνθεσης και κερδίζεται πολύτιμος χρόνος για άλλες σημαντικές δραστηριότητες.
- b. Η επανάληψη του μενού βοηθά στον αποτελεσματικότερο προγραμματισμό της παραγωγής και της εξυπηρέτησης.
- c. διευκολύνεται ο προγραμματισμός και η παραλαβή των προμηθειών.



- d. διευκολύνεται ο έλεγχος των αποθεμάτων και της παραγωγής.
- e. διευκολύνεται η δυνατότητα να γίνονται συγκριτικές αξιολογήσεις του κόστους παραγωγής μεταξύ των κύκλων, όπως και συγκεκριμένων ημερών των κύκλων.

Είναι ευκολότερο να γίνονται αλλαγές σε περίπτωση προβλημάτων. Όμως, πέρα από τα πλεονεκτήματα που προαναφέρθηκαν, αν τα κυκλικά μενού δεν είναι σωστά σχεδιασμένα, υπάρχει ο κίνδυνος να επαναλαμβάνονται τυχόν λάθη που υπάρχουν. Επίσης, μικροί κύκλοι επανάληψης των μενού δημιουργούν μονοτονία, ενώ μεγάλοι κύκλοι δυσκολεύουν το έργο του προγραμματισμού. Γίνεται επομένως αντιληπτό ότι, η διάρκεια του κύκλου των μενού είναι εξαιρετική σημασίας και είναι απαραίτητο να αξιολογείται πριν, κατά την διάρκεια και μετά την εφαρμογή του.

Η πρώτη περίοδος εφαρμογής κυκλικών μενού θεωρείται αναγκαστικά δοκιμαστική και επιβάλλεται προσεκτική αξιολόγηση τυχόν προβλημάτων, παραπόνων και δυσλειτουργιών, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες διορθώσεις. Παρεμβάσεις και διορθώσεις πρέπει να γίνονται κατά την διάρκεια και των επόμενων περιόδων, αν παρουσιάζονται προβλήματα. Μεγάλη προσοχή απαιτεί η παρακολούθηση του κόστους φαγητού (food cost) μεταξύ των περιόδων, ιδιαίτερα αν παρατηρείται αστάθεια τιμών στην αγορά (Τζωρακολευθεράκης, 1999).

## **2.2 Ζητήματα Menu Planning**

### **2.2.1 Επισκόπηση Menu Planning**

Η χρήση τεχνικών menu planning είναι απαραίτητες στην περίπτωση της οποιαδήποτε μονάδας παραγωγής και διάθεσης φαγητού και λοιπόν παρασκευασμάτων ακόμα κι αν δεν πρόκειται για μονάδα εστίασης όπου η παραγόμενη ποσότητα πληρώνεται άμεσα από τον πελάτη. Ο λόγος είναι ότι πρέπει να μπορεί η μονάδα να ανταποκρίνεται για λόγους οικονομικής βιωσιμότητας στις απαιτήσεις της πελατείας της, ακόμα κι αν αυτή αποτελείται από σπουδαστές και όχι από πελάτες. Το menu αναπτύσσεται σε δύο στάδια. Στην σύνθεση (menu planning) και τον έλεγχο της λειτουργίας του (menu engineering) (Balintfy, 1964). Κατά την σύνθεση, λαμβάνονται υπ' όψη ορισμένοι παράγοντες οι οποίοι οδηγούν στην απόρριψη πιθανών πιάτων και την υιοθέτηση όσων πιστεύεται ότι εξυπηρετούν τους σκοπούς της επιχείρησης. Ο έλεγχος λει-



τουργίας του menu επιτάσσει την επεξεργασία διαφόρων στατιστικών στοιχείων οικονομικής και λειτουργικής-διοικητικής φύσης (κόστος, δημοτικότητα πιάτου) και παρέχει «φωτογραφίες» της αποδοτικότητας του menu , πιάτων σε σχέση με άλλα πιάτα της κατηγορίας τους (πρώτα, κυρίως, επιδόρπια), ή πιάτων σε σχέση με το menu στο σύνολό του (Kasavana & Schmitgall, 1990).

Οι προαναφερθέντες παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν το menu planning, μπορούν να συνοψιστούν στους εξής που ακολουθούν:

- Τύπος της επισιτιστικής μονάδας (δηλαδή σε ποιους απευθύνεται),
- Κατηγορία της επισιτιστικής μονάδας (αν αποσκοπεί στην ταχεία εξυπηρέτηση μεγάλου αριθμού σιτιζομένων ή στην καλύτερη εξυπηρέτηση μικρότερου αριθμού),
- Η αγορά στόχος
- Η κουζίνα που παράγεται (gourmet, εθνική, διεθνής κ.λ.π.)
- Εναλλαγές πρώτων υλών
- Χρωματικές εναλλαγές
- Διατροφικά στοιχεία
- Αισθητικές προκλήσεις (οσμή, όψη, γεύση κ.α.)
- Οι δυνατότητες του προσωπικού
- Η αποδοτικότητα του εξοπλισμού
- Οι δυνατότητες προώθησης του menu (marketability) (Scalnon, 1999)
- Η κερδοφορία (profitability)

Ο τύπος της επιχείρησης διαδραματίζει σημαντικό ρόλο κυρίως ως προς το λειτουργικό και οργανωτικό τομέα. Οι τομείς εντούτοις αυτοί επηρεάζουν άμεσα την διαδικασία απόρριψης πιθανών πιάτων. Για παράδειγμα η παρασκευή σούπας σε ένα εστιατόριο γρήγορου φαγητού ή σε μία φοιτητική λέσχη θα είχε σαν αποτέλεσμα την κωλυσιεργία όλης της λειτουργίας δεδομένου του αργού ρυθμού μεταφοράς της σούπας -του οποίου δημιουργοί θα είναι οι ίδιοι οι πελάτες- από τον πάγκο σερβιρίσμα-

τος στο τραπέζι. Επιπλέον στα εστιατόρια τύπου franchise, το menu είναι σε ένα βαθμό δεδομένο και οι προθέσεις της επιχείρησης περιορίζονται κατά πολύ.

Η κατηγορία της επιχείρησης περιορίζει επίσης τις διαθέσιμες επιλογές, αλλά οι εν λόγω περιορισμοί προσφέρουν λύσεις σε διαφορετικά προβλήματα. Σίγουρα ένα εστιατόριο πολυτελείας θα προσφέρει ορισμένα πιάτα με ακριβά και δυσεύρετα υλικά και οι παραγωγικές διαδικασίες θα είναι λίγο έως πολύ επιτηδευμένες. Στον αντίποδα, όλα αυτά δεν εφαρμόζονται σε μια φοιτητική λέσχη –τα πιάτα είναι ιδιαίτερα απλοϊκά χάριν εξυπηρέτησης- και το αντίστροφο.

Η κατηγορία της επιχείρησης, μέσα από όλους τους περιορισμούς, καθιστά εύκολο τον εντοπισμό της αγοράς στόχου. Σίγουρα η λέσχη δεν ενδιαφέρεται να προσελκύσει πελατεία υψηλής οικονομικής στάθμης, βιοτικού και μορφωτικού επιπέδου, όπως και το εστιατόριο πολυτελείας δεν ενδιαφέρεται να προσελκύσει άτομα χαμηλού οικονομικού, βιοτικού και μορφωτικού επιπέδου. Ασφαλώς δεν έπεται ότι η πελατεία εκτός αγοράς στόχου δεν αποτελεί κατά κάποιο τρόπο στόχο, αλλά η αγορά στόχος είναι αυτή η οποία κατά τις προβλέψεις της διοίκησης θα αποτελεί τον κύριο όγκο πελατείας.

Η αγορά στόχος, εν συναρτήσει της κατηγορίας της επιχείρησης, οριοθετεί και την κουζίνα η οποία θα παραχθεί. Σε αρκετές περιπτώσεις δημιουργείται μια κουζίνα και κατόπιν γίνεται η προσπάθεια ανεύρεσης της αγοράς στόχου. Αυτό αποτελεί ορθή επιλογή μόνο σε περιπτώσεις όπου δοκιμάζεται μια πρωτοποριακή ιδέα, χωρίς να προεξοφλείται ότι δεν προϋπάρχει ένα «ψαλίδισμα» της αγοράς ώστε η αγορά στόχος να προέλθει από αμιγώς ενδιαφέρουσες κοινωνικές ομάδες.

Παρά τις ειδικές επιταγές που αναφέρθηκαν στην ανάπτυξη μιας κουζίνας, υπάρχουν ορισμένα στοιχεία τα οποία είναι κοινά για κάθε λογής κουζίνα. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενη παράγραφο, η λέσχη ενός ιδρύματος δεν θα εξαρτάται μόνο από τους δωρεάν σιτιζόμενους σπουδαστές αλλά και από σπουδαστές που δέχονται να καταβάλλουν το μηνιαίο αντίτιμο για το δικαίωμα να σιτίζονται. Λόγω του ότι αυτή η πηγή αποτελεί μία σημαντική πηγή κέδρους, είναι κατανοητό ότι στο πλαίσιο του menu planning υπεισέρχονται και ζητήματα εμφάνισης των εδεσμάτων για να προσελκύουν το ενδιαφέρον του πελάτη. Για το σκοπό αυτό λοιπόν, οι χρωματικές εναλλαγές είναι επιβεβλημένες, καθώς και η πρόκληση όλων των αισθήσεων. Οι ευωδιές, η γεύση, η εικόνα του πιάτου παρακινούν τον θαμώνα να απολαύσει μια γαστρονομική εμπειρία.



Η ισορροπία πρόκλησης των αισθήσεων εξασφαλίζει την μέγιστη δυνατή ικανοποίηση του πελάτη. Επίσης οι πρώτες ύλες που θα χρησιμοποιηθούν σε ένα menu πρέπει να διαφέρουν. Εξαίρεση αποτελούν θεματοποιημένα εστιατόρια (π.χ. menu εστιατορίου βασισμένο στο κοτόπουλο) και πολυχρηστικές πρώτες ύλες στα menu table d' hôte (π.χ. πατάτες και μανιτάρια). Τέλος ένα menu πρέπει να πληροί κάποιες διατροφικές προϋποθέσεις. Ο συνδυασμός ζωικών και φυτικών τροφών, καθώς και η εξισορρόπηση των θρεπτικών ουσιών είναι απαραίτητα στοιχεία.

Το προσωπικό το οποίο θα κληθεί να παράγει ένα συγκεκριμένο menu, πρέπει να έχει τις απαραίτητες γνώσεις και ικανότητες. Είτε πρόκειται για γνώσεις διατροφικής φύσης, είτε για γνώσεις παραγωγικής, οργανωτικής, λειτουργικής ή διοικητικής φύσης, το προσωπικό πρέπει να έχει εκπαιδευτεί προκειμένου να ανταπεξέλθει στο έργο που του έχει ανατεθεί, ενώ από πλευράς επιχείρησης δεν πρέπει να απαιτείται η περάτωση εργασιών τις οποίες το προσωπικό δεν δύναται να φέρει εις πέρας.

Βάσει της ίδιας λογικής και ο εξοπλισμός πρέπει να είναι αντίστοιχος της παραγόμενης κουζίνας. Ο εξοπλισμός που υπάρχει δε, πρέπει να χρησιμοποιείται στο μέγιστο δυνατό βαθμό ο οποίος να εξασφαλίζει και την μακροβιότητα του εκάστοτε αντικείμενου. Επιπλέον και το προσωπικό πρέπει να έχει υποστεί την ανάλογη εκπαίδευση ώστε να γνωρίζει την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού.

Ο σημαντικότερος παράγοντας ο οποίος καθορίζει την σύνθεση του menu είναι το κέρδος. Θεμελιώδης στόχος και λόγος ύπαρξης της επιχείρησης το κέρδος καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τα επιχειρηματικά δρώμενα. Το κέρδος είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το κόστος. Το κόστος δεν περιορίζεται στις πρώτες ύλες αλλά επεκτείνεται σε όλο το λειτουργικό φάσμα της επιχείρησης. Αρκετές μέθοδοι υπολογισμού του κόστους επικεντρώνονται σε περιορισμένο αριθμό κοστοφόρων παραγόντων. Άλλες λαμβάνουν υπ' όψη μόνο το κόστος πρώτων υλών, άλλες υπολογίζουν και τα λειτουργικά έξοδα, και άλλες συμπεριλαμβάνουν ακόμα και τους φόρους εισοδήματος και προστιθέμενης αξίας. Το κόστος πάντως (όποιο και αν είναι αυτό) αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία κτίζεται η τιμή πώλησης

### 2.2.2 Τιμολόγηση Menu

Η τιμολόγηση των menu αποτελεί τον υπολογισμό του κόστους ανά μερίδα, την προσθήκη του απαιτούμενου μικτού ή καθαρού κέρδους και την έκδοση της τιμής πώλησης του εκάστοτε πιάτου ή ποτού. Η τιμολόγηση στηρίζεται σε τέσσερις βασικές μεταβλητές. Αυτές είναι:

- Κόστος πρώτων υλών
- Γενικά έξοδα
- Προσδοκίες πελατών
- Επιθυμητά κέρδη

Το κόστος των πρώτων υλών είναι το στοιχείο το οποίο θα καθορίσει σε μεγάλο βαθμό την πολιτική τιμολόγησης. Το κόστος πρώτων υλών δεν είναι πάντα ακριβές διότι ορισμένες πρώτες ύλες, όπως για παράδειγμα τα μπαχαρικά, δεν υπολογίζονται ακριβώς. Το κόστος των μπαχαρικών θεωρείται αμελητέο παρ' όλα αυτά δεν παύει να υπάρχει και, δεδομένης της μεγάλης παρασκευής τροφίμων καταλήγει να είναι ένα αρκετά μεγάλο και υπολογίσιμο κόστος. Οι τιμές των πρώτων υλών μεταβάλλονται επιβάλλοντας στον σχεδιαστή menu να προβεί σε τιμολόγηση η οποία να είναι «ανεκτική» στις εποχικές διακυμάνσεις.

Τα γενικά έξοδα αποτελούν το κόστος όλο πλην των πρώτων υλών. Τα γενικά έξοδα περιλαμβάνουν από μισθούς, αποσβέσεις, λειτουργικά έξοδα, κ.α. Το σύνολο των γενικών εξόδων και του κόστους πρώτων υλών είναι το σύνηθες κόστος που λαμβάνεται υπ' όψη κατά την διαδικασία κοστολόγησης και τιμολόγησης.

Πλην του κόστους ένας άλλος παράγοντας ο οποίος επηρεάζει την τιμολόγηση του menu είναι οι προσδοκίες των καταναλωτών. Με άλλα λόγια πόσα χρήματα θα ήταν διατεθειμένη η αγορά στόχος να ξοδέψει προκειμένου να καταναλώσει το προσφερόμενο προϊόν.

Τέλος σημαντικός είναι και ο παράγοντας του κέρδους που προσδοκά η επιχείρηση. Το σύνολο του επιθυμητού κέρδους υπολογίζεται βάση της προβλεπόμενης κίνησης (forecasting) και του μέσου κόστους πιάτου (μερίδας) ή κατανάλωσης ανά συνδαιτυμόνα (κουβέρ). Με αυτό τον τρόπο εντοπίζεται το «νεκρό σημείο» (μηδενικά κέρδη και μηδενικές ζημιές) το οποίο ισοδυναμεί με ένα ελάχιστο αριθμό κουβέρ. Στη περί-



πτωση μία λέσχης η εύρεση του νεκρού σημείου αφορά στον υπολογισμό των μερίδων που θα καταναλωθούν και άρα προετοιμαστούν σε σχέση με το προσυμφωνηθέν ποσό το οποίο καταβάλει το εκπαιδευτικό ίδρυμα. Για τον υπολογισμό του ποσού αυτού θα υπολογιστεί το κέρδος το οποίο αποδίδεται από συγκεκριμένο αριθμό κουβέρ καθώς και ο ελάχιστος αριθμός κουβέρ.

Οι μέθοδοι τιμολόγησης τείνουν προς δύο κατευθύνσεις. Την κατεύθυνση που ορίζει η αγορά και την κατεύθυνση που ορίζει η ζήτηση. Η τιμολόγηση που καθοδηγείται από την αγορά ουσιαστικά σημαίνει ότι η τιμή ορίζεται βάση του στόχου της αντιμετώπισης του ανταγωνισμού. Η λογική υιοθέτησης μιας τιμής για ένα πιάτο είναι ότι η τιμή πρέπει να είναι ανταγωνιστική απέναντι σε άλλες επιχειρήσεις οι οποίες προσφέρουν το ίδιο πιάτο. Αυτό το σκεπτικό οδηγεί τις τιμές σε μεσαία προς χαμηλά επίπεδα. Επίσης είναι κατάλληλη για περιόδους δοκιμής ενός νέου προϊόντος. Η τιμή εντούτοις δεν πρέπει να είναι ιδιαίτερα χαμηλή διότι αυτό πιθανό να έχει ως αποτέλεσμα την αντιμετώπιση του προϊόντος ως χαμηλής αξίας με άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα του παρεχομένου φαγητού το οποίο, όπως αναφέρθηκε, πρέπει να πληροί κάποιες συγκεκριμένες διατροφικές σταθερές ποιότητας.

Η τιμολόγηση η οποία καθοδηγείται από τη ζήτηση σημαίνει ότι η τιμή ορίζεται ανάλογα με την δημοτικότητα του προϊόντος (menu). Η τιμή ενός προϊόντος (πιάτου ή ποτού) δέχεται μεταβολές υπό την επήρεια των απαιτήσεων των σιτιζομένων για το συγκεκριμένο προϊόν σε συνδυασμό με την έλλειψη εναλλακτικών επιθυμιών. Αυτή η τιμολογιακή κατεύθυνση είναι η αντίθετη της καθοδηγούμενης από την αγορά. Επίσης η καθοδηγούμενη από την ζήτηση τιμή έχει εκτεταμένη εφαρμογή σε καταστάσεις μονοπωλίου.

Εφόσον το menu έχει δημιουργηθεί και λειτουργεί, γίνεται και ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας του menu (menu engineering). Ο έλεγχος αποτελεσματικότητας επιβεβαιώνει την ορθή λειτουργία του menu και την επίτευξη των στόχων που έχουν οριστεί κατά την σχεδίαση –με την διαδικασία του forecasting (Miler & Shanklin, 1988). Ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας του menu βασίζεται σε δυο στοιχεία: το μικτό κέρδος ενός πιάτου και την δημοτικότητά του σε σχέση με τα άλλα. Υπάρχουν τέσσερις βασικές μέθοδοι ελέγχου της αποτελεσματικότητας του menu. Αυτές είναι:

### **Matrix analysis**

Η γνωστότερη βασίζεται στην μέθοδο διαχωρισμού των προϊόντων και υπηρεσιών που αναπτύχθηκε από την εταιρεία συμβούλων επιχειρήσεων Boston Consulting Group κατά την δεκαετία του '70. Τα αγαθά διαχωρίζονται ανάλογα με την δημοτικότητα τους και την κερδοφορία τους (Kasavana & Schmitgall, 1990). Η μήτρα είναι χωρισμένη σε τέσσερα τμήματα. Τα τμήματα αυτά παρουσιάζονται σε διάγραμμα στο Παράρτημα 1.

Τα αστέρια διακρίνονται από υψηλή δημοτικότητα και κερδοφορία. Τα άλογα χαρακτηρίζονται από υψηλή δημοτικότητα και χαμηλή κερδοφορία. Τα ερωτηματικά διακρίνονται από χαμηλή δημοτικότητα και υψηλή κερδοφορία και τα σκυλιά από χαμηλή δημοτικότητα και κερδοφορία. Τα σκυλιά συνήθως αντικαθίστανται. Τα άλογα και τα ερωτηματικά μπορούν κάλλιστα να συνδυαστούν σε ένα menu και να εξισορροπηθούν τα θετικά στοιχεία με τα αρνητικά. Η μήτρα δύναται να απλοποιηθεί ως ένα βαθμό και να μετατραπεί σε σύστημα καρτεσιανών συντεταγμένων. Το σύστημα συντεταγμένων χρησιμοποιεί συγκεκριμένες τιμές για την δημοτικότητα και την κερδοφορία αποδίδοντας μια πιο λεπτομερή εικόνα του εκάστοτε πιάτου.

### **Index analysis**

Η ανάλυση αυτή βασίζεται στην ανάπτυξη ενός πίνακα ο οποίος περιλαμβάνει όλα τα πιάτα και τα στοιχεία που απαιτούνται για την διεξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότητα του menu (Taylor & Brown, 1989), (Mills & Lionel, 2008). Ένας τέτοιος πίνακας μπορεί να έχει την παρακάτω μορφή:



Πίνακας 1: Index Analysis για Αποτελεσματικότητα menu [(Taylor & Brown, 1989), (Mills & Lionel, 2008)]

Ονομασία πιάτου	Πωληθείσες ποσότητες	Κόστος πιάτου	Τιμή πιάτου	Συνολικό κόστος	Εισπράξεις	Ζήτηση πιάτου	Κέρδος πιάτου	Συνολικό κέρδος	Κατάταξη επιπέδου ζήτησης	Κατάταξη επιπέδου κερδοφορίας	Κατάταξη πιάτου σε κατηγορία
Ορεκτικά											
1. Μουσακάς	40	1,5	5	60	200	25%	3,5	140	Υψηλή	Υψηλή	Αστέρι
2. Γεμιστά	20	1	5	20	100	13%	4	80	Χαμηλή	Υψηλή	Ερωτηματικό
3. Ποικιλία θαλασσινών	20	7	12	140	240	13%	5	100	Χαμηλή	Υψηλή	Ερωτηματικό
4. Σαλάτα του Chef	30	2	4	60	120	19%	2	60	Χαμηλή	Χαμηλή	Σκύλος
5. Ελληνική σαλάτα	50	1,5	4	75	200	31%	2,5	125	Υψηλή	Χαμηλή	Άλογο
<b>Σύνολο</b>	<b>160</b>			<b>355</b>	<b>860</b>	<b>100%</b>		<b>505</b>			

Ο πίνακας δείχνει μια εικόνα του menu η οποία επιτρέπει την ακριβή εκτίμηση της κατάστασης του εκάστοτε πιάτου αλλά και την σύγκριση μεταξύ πιάτων, κατηγοριών πιάτων και την εκτίμηση της πορείας που διέγραψε το ίδιο το menu.

### **Menu score analysis**

Η μέθοδος αυτή αποτελεί μια μαθηματικής φύσης ανάλυση του menu [(Mill, 1998, σσ. 114-6)<sup>3</sup>, (Drysdale & Aldrich, 2002, σσ. 101-15)]. Ο ελεγκτής πρέπει να πολλαπλασιάσει το ποσοστό των θαμώνων οι οποίοι κατανάλωσαν πιάτα μιας συγκεκριμένης κατηγορίας, επί το μέσο μικτό κέρδος της κατηγορίας αυτής. Αν για παράδειγμα η επιχείρηση διαχείρισης μίας επισιτιστικής μονάδας ενός ιδρύματος σε μια συγκεκριμένη περίοδο είχε 200 κουβέρ εκ των οποίων οι 150 πήραν κυρίως πιάτο και το μέσο μικτό κέρδος των κυρίως πιάτων είναι 2,5 ευρώ, τότε το menu score είναι:

$$MS=(150:200)\times 2,5=1,875$$

Το menu score είναι ένας αριθμοδείκτης ο οποίος δεν παρέχει στον ελεγκτή αρκετές λεπτομέρειες οι οποίες να δικαιολογούν μια αλλαγή, αλλά δίνει μια εικόνα της μέχρι τώρα κίνησης του menu.

### **Menu factor analysis**

Η μέθοδος αυτή ορίζει ότι το εκάστοτε πιάτο εξετάζεται ξεχωριστά, δίνοντας μια εικόνα της συμμετοχής του πιάτου στις συνολικές πωλήσεις. Ο υπολογισμός αποδίδει έναν αριθμοδείκτη ο οποίος έχει τη μονάδα ως μέσο όρο. Η μέθοδος ορίζεται ως εξής:  $A \times B \times \Gamma \times \Delta$ .

A (1-ποσοστό κόστους πρώτων υλών)

B Πωλήσεις

Γ Τιμή πώλησης

Δ  $[1-(\text{ποσοστό κόστους πρώτων υλών} + \text{ποσοστό μεταβλητού κόστους})]$

---

<sup>3</sup> Συγκεκριμένα, η θεωρία του menu score analysis αναφέρεται και αναλύεται διεξοδικώς στην παράγραφο “Menu Scoring and Menu Engineering”.



Υπάρχουν ορισμένα προγράμματα H/Y (software) τα οποία αφορούν στο menu planning & engineering. Τα πιο αντιπροσωπευτικά προγράμματα είναι τα ακόλουθα:

### **MenuPro**

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει αναπτυχθεί από την SoftCafe. Παρέχει την δυνατότητα αποθήκευσης πρότυπων συνταγών και την δυνατότητα κοστολόγησης και τιμολόγησής τους. Το πρόγραμμα περιέχει 480 εικόνες οι οποίες μπορούν να διακοσμήσουν το menu και η τοποθέτηση των πιάτων ή ποτών γίνεται με σύρσιμο από την υπάρχουσα λίστα. Υπάρχει η δυνατότητα αποθήκευσης των menu και είναι συμβατό με περιβάλλοντα Microsoft Windows και Mac. Επιπλέον παρέχει την δυνατότητα της μετατροπής του menu σε μορφή PDF και την ανάρτηση αυτού στο διαδίκτυο.

### **CalcMenu**

Το CalcMenu παρέχει δυνατότητες σύνθεσης menu, αλλά δεν εστιάζει σε αυτό το σημείο. Το πρόγραμμα εστιάζει σε διοικητικές λειτουργίες όπως κοστολόγηση και αρχειοθέτηση συνταγών, διατροφική ανάλυση των συνταγών και των menu, στοιχεία προμηθειών, εικονογράφηση των συνταγών και ενημέρωση της κάθε συνταγής με τις παραμέτρους του HACCP.

### **Menu Maker**

Το Menu Maker είναι δημιούργημα της Xara. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εστιάζει στην σχεδίαση menu και την ανάρτησή του στο διαδίκτυο. Οι λειτουργίες του προγράμματος εξυπηρετούν την ανάπτυξη ενός menu με διάφορες φωτογραφίες και κινούμενες εικόνες, σε μορφή που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ηλεκτρονικά.

## **2.3 Σύνθεση Μενού**

Η σύνθεση του μενού αναφέρεται στην εκ των προτέρων διαδικασία που αφορά την απόφαση για το ποια πιάτα θα αποτελούν το μενού, το «φτιάξιμο» δηλαδή του μενού μιας επισιτιστικής μονάδας για τα διάφορα γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό), που έχει ως σκοπό να παράσχει στους πελάτες της. Για την επισιτιστική μονάδα, είτε αυτό είναι ανεξάρτητη, είτε αποτελεί μέρος μιας ξενοδοχειακής επιχείρησης, το οποίο εξυπηρετεί μέρα με τη μέρα περίπου τους ίδιους πελάτες, δεν είναι εύκολη αποστολή να επιτευχθεί ποικιλία στα εδέσματα που είναι διαθέσιμα στο μενού και από την άλλη

να διατηρείται το κόστος μέσα στα επιθυμητά όρια για την οικονομική του επιτυχία. Αυτό πρέπει να γίνει οπωσδήποτε αντιληπτό για να μπορέσει να κατανοηθεί η δυσκολία της επιτυχημένης σύνθεσης του μενού.

Ο στόχος του μενού είναι να δοθεί στον πελάτη αυτό που επιθυμεί και όχι ότι ο ιδιοκτήτης ή ο διευθυντής της επισιτιστικής μονάδας νομίζει ότι θέλει ο πελάτης. Γενικά πάντως, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι είναι καλύτερο να προσφέρονται λιγότερα πιάτα σε ένα καλό επίπεδο παρά να υπάρχει μια μεγάλη επιλογή από πιάτα μέτριας ποιότητας (Stokes, 1972). Οι μέθοδοι της παραδοσιακής μαγειρικής και οι συνταγές της αποτελούν την κύρια βάση γνώσης για τους μάγειρες αλλά και τους υπευθύνους των εστιατορίων σε σχέση με την σύνθεση του μενού. Παρόλα αυτά, η μόδα στην εστίαση αλλάζει με τα χρόνια και αρκετοί πελάτες έχουν την τάση να ψάχνουν για καινούργια πιάτα, διαφορετικούς συνδυασμούς στο φαγητό και καινούργιες ιδέες στο μενού. Η ονομαζόμενη «Σύγχρονη Μαγειρική» αντιπροσωπεύει νέες ιδέες, νέους συνδυασμούς φαγητών και ένα πιο ελαφρύ τρόπο μαγειρέματος, με έμφαση στη δημιουργικότητα, στην παρουσίαση και συχνά, στην απλότητα .

Οι τάσεις της σύγχρονης μαγειρικής, όπως η Εναλλακτική Κουζίνα (Alternative Cuisine) με εδέσματα που δίνουν βάρος στην καλή υγεία και φυσική κατάσταση, η Χορτοφαγία που εκφράζει μια τάση για γεύματα χωρίς κρέας, και η Σπιτική Κουζίνα (Homestyle Cuisine) με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις σπιτικές συνταγές, αποτελούν εναλλακτικές λύσεις στην παραδοσιακή, με βάση το κρέας, κουζίνα και βρίσκουν μεγάλη ανταπόκριση στους πελάτες των εστιατορίων που δείχνουν ενδιαφέρον για μια πιο υγιεινή διαίτα (Sigaw & Enz, 1999).

Κατά συνέπεια, αυτό σημαίνει ότι οι ασχολούμενοι με το χώρο της μαζικής εστίασης χρειάζεται να γνωρίζουν της αλλαγές στις τάσεις της μαζικής εστίασης και πρέπει να είναι ανοιχτοί στην δημιουργία καινούργιων συνταγών, έτσι ώστε να μπορούν να συνεχίσουν να προσφέρουν στον πελάτη νέο ενδιαφέρον, ποικιλία και ευχαρίστηση στο μενού. Ένα ιδιαίτερα σημαντικό ζήτημα που σχετίζεται με την σύνθεση του μενού και το οποίο θίχτηκε και προηγουμένως, είναι το πόσο εκτεταμένο θα είναι ένα μενού, δηλαδή το αν θα παρέχει πολλά ή λιγότερα πιάτα στους σιτιζόμενους. Στο σύνολο της αγοράς του κλάδου των επιχειρήσεων μαζικής εστίασης υπάρχει χώρος για όλους, από τις μικρές επιχειρήσεις με πολύ περιορισμένο μενού, μέχρι τα πολυτελή εστιατόρια υπηρεσίας τραπέζιού (table service) με το πλούσιο σε εδέσματα μενού.



Ένα περιορισμένο μενού είναι επιθυμητό από πολλές απόψεις, συμπεριλαμβανόμενων του απλούστερου σχεδιασμού για το χώρο που στεγάζει την επισιτιστική επιχείρηση και την απλούστερη παραγωγή των λιγότερων πιάτων. Το περιορισμένο μενού απαιτεί λιγότερο εξοπλισμό και χώρο στην κουζίνα και γενικότερα στους χώρους παραγωγής του εστιατορίου. Το σοβαρό του μειονέκτημα είναι ότι μπορεί να μην προσελκύσει αρκετούς πελάτες έτσι ώστε η επισιτιστική μονάδα να είναι επικερδής ή να επιτελεί τον σκοπό της (Kinton & Ceserani, 1984).

Τα πιο εκτεταμένα μενού χρειάζονται πιο ακριβή σχεδιασμό και είναι πιο δύσκολα από την άποψη της παραγωγής. Επίσης, έχουν ως αποτέλεσμα πιο αργή εξυπηρέτηση και απαιτούν περισσότερο εξοπλισμό και χώρο στην εγκατάσταση της επισιτιστικής μονάδας. Όμως τα εκτεταμένα μενού, τα οποία αλλάζουν και σε τακτά χρονικά διαστήματα, κρατούν ζωντανό το ενδιαφέρον τόσο του προσωπικού όσο και των σταθερών πελατών, προσελκύουν μεγαλύτερο κομμάτι της αγοράς και για αυτό το λόγο είναι και περισσότερο επιθυμητά ([www.Hotelinteractive.com](http://www.Hotelinteractive.com), 2000). Η πληθώρα ή όχι των πιάτων που υπάρχουν στο μενού είναι κάτι το οποίο μπορεί να αλλάξει σε κάποιο βαθμό μετά την έναρξη της λειτουργίας της επιχείρησης και αφού έχει αποκτηθεί μια καλύτερη γνώση για τις επιθυμίες των πελατών. Είναι πάντως καλύτερο να αποφεύγονται δραστικές αλλαγές στην έκταση του μενού μετά την ολοκλήρωση του σχεδιασμού των χώρων του εστιατορίου και κυρίως της κουζίνας (Kazarian, 1983).

Στον Πίνακα 1 δίνονται τα φαγητά για κάθε κατηγορία πιάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα μενού επισιτιστικής μονάδας, για να δοθεί έτσι μια πρώτη εικόνα όσον αφορά το πόσο εκτεταμένο μπορεί να είναι ένα μενού.

Πίνακας 2: Φαγητά ανά Κατηγορία Γεύματος (Τζωρακολευθεράκης, 1999)

	Γεύμα	Δείπνο
Ορεκτικά (Hors d'oeuvres)	Φρέσκα Φρούτα, χυμοί, θαλασσινά, απλές και σύνθετες σαλάτες	Διάφορα ορεκτικά,
Σούπες (Potages)		σούπες και κονσομέ
Ζυμαρικά (Potes)	Όλα τα είδη ζυμαρικών χωρίς σάλτσα που δεν απαιτεί σημαντική τεχνική επεξεργασία, νιόκι,	-
Αυγά (Oeufs)	Όλες οι παρασκευές αυγών και Ομελετών με ανάμειξη λαχανικών	-
Ρύζι (Rice)	Παρασκευές βραστόυ ρυζιού με σάλτσες που απαιτούν μικρή τεχνική επεξεργασία	Παρασκευές βραστόυ ρυζιού με σάλτσες που απαιτούν μικρή τεχνική επεξεργασία για κατανάλωση ή για διακόσμηση-συμπλήρωμα (γαρνιτούρα) πιάτων με κρεατικά.
Ψάρι (Poissons)	Ατμού, σχάρας, φούρνου, τηγανιτά με απλά γαρνιτούρα με βάση το ρύζι	Όπως πριν
Εντράδες (Entrees)	Φαγητά κατσαρόλας, φρικασέ, ραγού, στιφάδο	Παρασκευές σωτέ, tournedos, noisettes
Σορμπέ (Sorbet)	-	διάφορα sorbet
Ψητά (Rotis)	Όλα τα κρέατα εκτός από κυνήγι	Κουνέλι, πουλερικά: κοτόπουλο, γαλοπούλα.
Σχάρας (Grilles)	Όλα τα κρέατα (μπριζόλες, σουβλάκια, παϊδάκια κ.τ.λ.)	-



Κρύα Κρέατα (Entrees froids)	Τεμαχισμένα κρέατα	Κρέατα με ζελέ, mousse, mousseline, terrine
Λαχανικά (Legumes)	Όλα τα λαχανικά (ρίζες, βλαστοί, φύλλα) και παρασκευές πατατών	Όλα τα λαχανικά (ρίζες, βλαστοί, φύλλα) και παρασκευές πατατών
Γλυκά (Entremets)	Ζεστές και κρύες πουτίγκες, τάρτες, πίτες με διάφορα φρούτα, πάστες, παγωτά κ.α.	Όπως πριν εκτός από πουτίγκες
Μεζέδες (Savoury)	-	Ζεστές παρασκευές, canapes, tartlets, κ.α.
Επιδόρπια (Desserts)	Όλα τα φρέσκα φρούτα εποχής και τυποποιημένα σε σακχαρόπηκτη μορφή (κομπόστες)	φρέσκα φρούτα εποχής και ξηροί καρποί
Καφές	Καφές ο οποίος δεν απαιτεί τεχνικό μέρος από πλευράς υπαλλήλου: γαλλικός και στιγμιαίος καφές και τσάι.	Καφές ο οποίος δεν απαιτεί τεχνικό μέρος από πλευράς υπαλλήλου: γαλλικός και στιγμιαίος καφές (υπάρχει περίπτωση να χρειαστεί και καφές χωρίς καφεΐνη) και τσάι.

Για να γίνει με επιτυχία η σύνθεση του μενού, η οποία είναι προφανές πόσο σημαντική είναι για ένα εστιατόριο, πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένοι παράγοντες, καθώς από τους οποίους έχει την δική του βαρύτητα σχετικά με το ποια πιάτα είναι προτιμότερο να μπουν στο μενού και ποια όχι. Οι παράγοντες αυτοί είναι οι εξής:

### 2.3.1 Το Είδος του Μενού.

Το είδος του μενού (το θέμα αυτό αναλύθηκε παραπάνω), το είδος του γεύματος, δηλαδή εάν πρόκειται για πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό, καθώς επίσης και το είδος της επισιτιστικής επιχείρησης, εάν πρόκειται δηλαδή για ένα πολυτελές εστιατόριο υπηρεσίας τραπέζιού ή το εστιατόριο ενός πολυτελούς ξενοδοχείου, για ένα ειδικευ-



μένο εστιατόριο ή για ένα εστιατόριο αυτοεξυπηρέτησης (self- service) κ.τ.λ., παίζουν, όπως είναι άλλωστε φυσιολογικό, πολύ σημαντικό ρόλο όσον αφορά το τι πιάτα θα υπάρχουν στο μενού μιας επισιτιστικής επιχείρησης.

### **2.3.2 Η Εποχή του Χρόνου.**

Η εποχή του χρόνου είναι λογικό να παίζει ρόλο στην σύνθεση του μενού, καθώς οι διαφορετικές καιρικές συνθήκες που επικρατούν επηρεάζουν, όπως είναι σε όλους γνωστό, το διαιτολόγιο των ατόμων: Ζεστά πιάτα π.χ. σούπες είναι καταλληλότερα για κρύο καιρό, ενώ το καλοκαίρι ενδείκνυται περισσότερο για πιο ελαφρά γεύματα, όπως σαλάτες και κρύα πιάτα. Παρά το γεγονός ότι η αλλαγή των εποχών του χρόνου δίνει στους υπεύθυνους για την σύνθεση του μενού ευκαιρίες για αλλαγές και έτσι μεγαλύτερη ποικιλία στο μενού, η ύπαρξη κατεψυγμένων προϊόντων έχει μειώσει την απόλυτη εξάρτηση του μενού από τις εποχές του χρόνου. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα να παρέχονται στο μενού και πιάτα εκτός εποχής. Επιπλέον, προϊόντα που είναι στην εποχή τους, όπως π.χ. φρέσκα φρούτα και θαλασσινά, τα οποία βρίσκονται σε μεγαλύτερη αφθονία τους καλοκαιρινούς μήνες, υπάρχουν έτσι και σε χαμηλότερες τιμές, επιτρέποντας μεγαλύτερα περιθώρια κέρδους στην επισιτιστική επιχείρηση. Αξίζει ακόμα να σημειωθεί ότι τα προϊόντα εποχής είναι και καλύτερης ποιότητας, άρα μπορούν να παραχθούν και καλύτερα πιάτα. Οι διάφορες εορτές κατά την διάρκεια της χρονιάς επηρεάζουν και αυτές την σύνθεση του μενού, καθώς είναι άμεσα συνδεδεμένες με τις διατροφικές συνήθειες του κοινού: γαλοπούλα το Χριστούγεννα, ψητό αρνί- κοκορέτσι το Πάσχα, νηστίσιμα την Καθαρή Δευτέρα. Το σωστό μενού πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις τοπικές εορτές και στις συνήθειες στο φαγητό που αυτές επιβάλλουν (Kinton & Ceserani, 1984).

### **2.3.3 Οι Ικανότητες του Προσωπικού Παραγωγής.**

Οι ικανότητες των μαγείρων και του υπόλοιπου προσωπικού της κουζίνας, ακόμα και το εάν χρειάζονται εκπαίδευση πάνω στα πιάτα κάποιας συγκεκριμένης κουζίνας, θα πρέπει να εκτιμηθούν σε σημαντικό βαθμό. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχουν πολύ καλοί μάγειρες, των οποίων η εκπαίδευση να είναι τέτοια ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν σε απλά πιάτα, αλλά ίσως να βρίσκουν δυσκολίες εάν τους ζητηθεί να παράγουν κάποια ιδιαίτερα εδέσματα. Από την άλλη πλευρά, εάν το εστιατόριο διαθέτει μια ομάδα από καλά εκπαιδευμένους μάγειρες, γνώστες σε πολύ καλό επίπεδο της διεθνούς κουζίνας, συνιστάται να τους δίνεται η ευκαιρία να παράγουν πιάτα μέσω των οποίων να εκφράζουν την τέχνη και τις ικανότητες τους. Είναι πραγματικά



ανούσιο να υπάρχουν φαγητά στο μενού τα οποία δεν μπορούν να παραχθούν σε σταθερά υψηλή ποιότητα από το προσωπικό της κουζίνας.

#### **2.3.4 Το Μέγεθος της Κουζίνας και οι Δυνατότητες του Εξοπλισμού της.**

Η κουζίνα από άποψη έκτασης χώρου (μεγάλη ή πιο μικρή) αλλά και εξοπλισμού είναι άλλος ένας παράγοντας που πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη. Διαθέτει αρκετές ψησταριές, φούρνους, χύτρες ατμού, φριτέζες, εστίες μαγειρέματος κ.τ.λ. ώστε να μαγειρεύονται τα πιάτα σωστά, γρήγορα και χωρίς να επιβαρύνονται περισσότερο από όσο πρέπει μέρη του εξοπλισμού της. Το τελευταίο δύναται να συμβαίνει εάν επαναλαμβάνεται με συχνότητα η ίδια μέθοδος μαγειρέματος, οπότε τα απαραίτητα σκεύη και μηχανήματα επιβαρύνονται και φθείρονται περισσότερο από άλλα. Ένας καλός μάγειρας συνήθως τα καταφέρνει με κάποιο τρόπο να μαγειρέψει τα επιθυμητά φαγητά, παρά τις όποιες ελλείψεις μπορούν να υπάρχουν στο ζήτημα του χώρου ή του εξοπλισμού.

Παρόλα αυτά, ο υπεύθυνος ενός εστιατορίου οφείλει εκ των προτέρων να γνωρίζει τέτοιου είδους μειονεκτήματα (εάν υπάρχουν) και να είναι πολύ προσεκτικός στην εισαγωγή στο μενού πιάτων, τα οποία να μπορεί να είναι δύσκολο να παραχθούν εξαιτίας ελλείψεων. Συνίσταται επίσης να βρίσκεται σε στενή συνεργασία με τον αρχιμάγειρα, για να προσέχει έτσι ώστε οι απαιτήσεις του μενού να μην υπερβαίνουν τις δυνατότητες της κουζίνας. Στην περίπτωση ενός εστιατορίου που μόλις ανοίγει, πρώτα πρέπει να καθορίζεται το μενού και στην συνέχεια να εξοπλίζεται η κουζίνα με ό,τι απαιτείται, για να μην παρουσιάζονται περιπτώσεις είτε υπερβολικής χρήσης, είτε μερικής αχρησίας του εξοπλισμού της (Gottlieb, 2001).

#### **2.3.5 Δημοτικότητα ή όγκος πωλήσεων του εδέσματος.**

Αυτός ο παράγοντας συνδέεται άμεσα με τις ανάγκες και τις επιθυμίες της πελατείας ανεξάρτητα από το αν πληρώνει άμεσα ο πελάτης ή αν το γεύμα είναι προπληρωμένο όπως στην περίπτωση μίας λέσχης. Εάν υπάρχει γνώση του ποιοι είναι οι πελάτες της επιχείρησης, η δημοτικότητα ή μη των εδεσμάτων του εστιατορίου αποτελεί στοιχείο καίριας σημασίας για την επιτυχημένη λειτουργία του. Πιάτα που είναι γνωστά στο χώρο και αποδεδειγμένα πουλούν πολύ, θα πρέπει να λάβουν σημαντική θέση στο μενού, αλλά όχι αποκλειστικά και μόνο αυτά. Όπως τονίστηκε και προηγουμένως, μια ποικιλία στα πιάτα που απαρτίζουν το μενού είναι πάντοτε επιθυμητή, έτσι ώστε



να μην προκαλείται στους πελάτες μονοτονία και κούραση από τα ίδια και τα ίδια φαγητά (Stokes, 1972).

### **2.3.6 Μέθοδος, ευκολία και ταχύτητα παραγωγής.**

Το πόσο ομαλά λειτουργεί μια κουζίνα, πράγμα καθοριστικής σημασίας για την ετοιμασία των πιάτων του μενού, είναι άμεσο αποτέλεσμα αυτού του παράγοντα. Φαγητά τα οποία έχουν εύκολη διαδικασία παραγωγής απαιτούν λιγότερο χρόνο, εργασία και εξοπλισμό. Η χρησιμοποίηση πλήρως προεπεξεργασμένων και σε τεμάχια φαγητών αποτελεί ένα τρόπο για την επίτευξη του ίδιου αποτελέσματος, στην περίπτωση πιάτων που έχουν δύσκολη διαδικασία παραγωγής, με την διαφορά όμως ότι μειώνεται αισθητά η διατροφική αξία του γεύματος και άρα ίσως δεν είναι η καλύτερη επιλογή για λέσχη τριτοβάθμιου ιδρύματος (Jennifer & Devine, 2006). Μια άλλη εναλλακτική λύση που οδηγεί και αυτή σε απλούστερη παραγωγή των «δύσκολων» πιάτων, είναι η επιλογή και ένταξη στο μενού φαγητών βραχυπρόθεσμης προετοιμασίας που παράγονται σε ένα μόνο μέρος του εξοπλισμού.

### **2.3.7 Μέγεθος της μερίδας.**

Το μέγεθος της μερίδας για κάθε πιάτο του μενού καθορίζεται από την πλευρά της εμφάνισης, του κόστους, της τιμής και της ποικιλίας. Είναι επιθυμητό να υπάρχει κάποια διαφοροποίηση στο μέγεθος της μερίδας ανάμεσα στα εδέσματα που υπάρχουν στο μενού για να ικανοποιούνται όλοι οι πελάτες, και εκείνοι που έχουν την τάση να τρώνε περισσότερο, αλλά και αυτοί που τρώνε λιγότερο (Wansink & Van Ittersum, 2007). Η εμφάνιση του πιάτου είναι το βασικό ζήτημα που λαμβάνεται υπόψη στον καθορισμό του μεγέθους της μερίδας. Το μέγεθος της μερίδας και, όσο το δυνατόν γίνεται, ο αριθμός των μερίδων που θα παράγονται για κάθε έδεσμα του μενού χρειάζεται να είναι γνωστά πριν σχεδιαστεί ποιες πρέπει να είναι οι δυνατότητες του εξοπλισμού της κουζίνας του εστιατορίου. Όπως είναι εύκολα αντιληπτό, ο εν λόγω παράγοντας βρίσκεται σε άμεση συσχέτιση με τον παράγοντα κουζίνα και τις δυνατότητες του εξοπλισμού της (Kazarian, 1983).

## **2.4 Τιμολόγηση Μενού Επισιτιστικής Μονάδας Ιδρυμάτων**

Η σωστή τιμολόγηση των πιάτων ενός μενού, η τιμολογιακή πολιτική δηλαδή που ακολουθεί μια επισιτιστική μονάδα, καθώς και ο συχνός έλεγχος της για την λήψη διορθωτικών ενεργειών και τον καθορισμό των σωστών στρατηγικών, έχει καθοριστική σημασία για την επιτυχημένη λειτουργία του εστιατορίου. Ασφαλώς, ο σημα-



ντικότερος παράγοντας που λαμβάνεται υπόψη για την τιμολόγηση του μενού είναι το κόστος (κυρίως το κόστος φαγητού), δηλ. τα έξοδα τα οποία κάνει το εστιατόριο μέχρι να σερβιριστεί το φαγητό στον πελάτη.

Όμως, δεν είναι και ο μοναδικός: το είδος της πελατείας, η τοποθεσία, ο ανταγωνισμός και ο τύπος της επισιτιστικής επιχείρησης για την οποία πρόκειται, είναι «εξωτερικοί» παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στην τιμολογιακή πολιτική του εστιατορίου. Το είδος της πελατείας που θα προσελκύσει το εστιατόριο καθορίζεται από τις τιμές που χρεώνονται στο μενού. Αντίστροφα, κάτι που είναι επίσης πολύ σημαντικό, το είδος της πελατείας που βρίσκεται στην περιοχή καθορίζει ποιες θα είναι οι τιμές του μενού ώστε το εστιατόριο να έχει οικονομική επιτυχία. Μεγάλη βοήθεια σε αυτό το θέμα μπορεί να προσφέρει η διεξαγωγή μιας έρευνας αγοράς για την εν λόγω περιοχή. Πολλές φορές, η τιμολόγηση γίνεται με σκοπό να προσελκύσει κάθε είδος πελατείας, παρά να επικεντρωθεί στο κομμάτι της αγοράς που αφορά την συγκεκριμένη επισιτιστική επιχείρηση. Στην περίπτωση που δεν γίνεται να πραγματοποιηθεί έρευνα αγοράς για την συγκεκριμένη περιοχή, μια ανάλυση της τοποθεσίας στην οποία βρίσκεται το εστιατόριο μπορεί να αποκαλύψει σε μεγάλο βαθμό ποια είναι η αγορά που το αφορά. Η τοποθεσία είναι ένας από τους πιο προφανείς παράγοντες που αφορούν την τιμολόγηση του μενού, παρόλα αυτά δεν θεωρείται συχνά ως πρωταρχικής σημασίας. Επιπλέον, στην τιμολόγηση του μενού, κυρίαρχο παράγοντα αποτελεί η γνώση του ανταγωνισμού. Είναι χρήσιμο να γίνεται επισκέψεις στα ανταγωνιστικά εστιατόρια, όχι βέβαια για το γεύμα αυτό καθαυτό, αλλά κυρίως για να παρατηρηθεί τι κάνουν αυτά σε σχέση με ζητήματα όπως : Τι πιάτα υπάρχουν στο μενού, ποιες είναι οι τιμές, τι είδους πελατεία προσελκύουν με τις τιμές αυτές, πώς θα μπορούσε να αλλάξει η δομή των τιμών του μενού με σκοπό την μεγέθυνση της αγοράς. Αυτές είναι μερικές σημαντικές ερωτήσεις που μπορούν να γίνουν σε σχέση με τους ανταγωνιστές (Miller, 1992).

Ο τύπος του εστιατορίου επηρεάζει και αυτός σε μεγάλο βαθμό τις τιμές στο μενού. Ο τύπος δεν έχει μόνο σχέση με τα εδέσματα που προσφέρονται στο μενού, αλλά και με την ατμόσφαιρα και την εξυπηρέτηση. Εάν πρόκειται για εστιατόριο ταχείας εστίασης (fast food), οι τιμές θα είναι χαμηλές ώστε να υπάρχει μεγάλο turnover. Εάν πάλι πρόκειται για ένα πολυτελές εστιατόριο υπηρεσίας τραπεζιού, το turnover θα είναι μικρότερο και, κατά συνέπεια, οι τιμές στο μενού θα είναι υψηλότερες (Cristian, 1972). Στην συνέχεια θα αναλυθούν τέσσερις (4) μέθοδοι για την τιμολόγηση των

πιάτων ενός μενού, καθεμία με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της. Οι μέθοδοι αυτές είναι οι εξής (Cristian, 1972):

#### 2.4.1 Ποσοστό Κόστους Φαγητού (Food Cost Percentage).

Βασικά, η μέθοδος αυτή είναι μια αύξηση με βάση το κόστος φαγητού. Το κόστος φαγητού μπορεί να εκφραστεί ως ποσοστό της συνολικής τιμής πώλησης. Τα αντίστροφα των ποσοστών χρησιμοποιούνται για να βρεθούν οι τιμές του μενού. Αφού υπολογιστεί το κόστος για κάθε μερίδα, αυτό πολλαπλασιάζεται με το αντίστροφο του κόστους φαγητού για να βρεθεί η τιμή πώλησης ( Podsakoff & MacKenzie, 1997). Για παράδειγμα, εάν το κόστος ανά μερίδα για ένα πιάτο είναι 50 λεπτά και το επιθυμητό ποσοστό κόστους φαγητού είναι 50%, τότε η τιμή πώλησης είναι  $50 \times 2$  (το αντίστροφο του 50% είναι 2) = 1.00 ευρώ. Υπάρχουν 3 βασικοί τρόποι ώστε ένα εστιατόριο να είναι επικερδές χρησιμοποιώντας αυτή την μέθοδο:

1. Διατηρώντας το καθορισμένο ποσοστό κόστους φαγητού, με το να ελέγχεται καθημερινά το κόστος φαγητού, με το να παρέχονται και να χρησιμοποιούνται τυποποιημένες συνταγές και με τον υπολογισμό του κόστους ανά μερίδα όλων των πιάτων του μενού.
2. Περιορίζοντας την επιλογή των πιάτων στο μενού (περιορισμένο μενού).
3. Μεγάλη προσοχή για την αποφυγή σπάταλων πρακτικών στην κουζίνα και στους χώρους αποθήκευσης.

Παρόλα αυτά, η εν λόγω μέθοδος παρουσιάζει ένα πολύ σοβαρό μειονέκτημα: Συχνά συμβαίνει πιάτα με χαμηλή τιμή, ακόμα και με χαμηλό κόστος φαγητού, να μην δίνουν κέρδος, ενώ πιάτα με υψηλή τιμή, ακόμα και αν αυτή προσαρμοστεί προς τα κάτω, να είναι τόσο υψηλή που δεν ελκύουν την αγορά. Η πρώτη περίπτωση χρήζει ανάλυσης: Θεωρητικά, ένα πιάτο με χαμηλότερο κόστος μπορεί να δώσει μεγαλύτερο κέρδος από ένα πιάτο με υψηλότερο κόστος. Ωστόσο, το παρακάτω παράδειγμα θα δείξει ότι συχνά μπορεί να συμβαίνει το αντίστροφο.

Πίνακας 3: Κοστολόγηση Πιάτων και Υπολογισμός Καθαρού Κέρδους ή Ζημίας

	Πιάτο 1	Πιάτο 2
Τιμή Πώλησης	€ 3,00	€6,00



Μείον: Κόστος φαγητού	- € 0,90	- € 3,00
Ακαθάριστο κέρδος	€ 2,10	€ 3,00
Μείον: κόστος εργασίας και γενικά έξοδα	- (€ 1,80 + € 0,50) = - € 2,30	- € 2,30
Κέδρος ή ζημία	€ 0,20	€ 0,70

#### 2.4.2 Ρυθμιζόμενο Συμβατικό Ποσοστό (Modified Conventional Percentage System).

Αυτή η μέθοδος είναι παρόμοια με την προηγούμενη. Στην προκειμένη περίπτωση, το κόστος εργασίας, τα λειτουργικά έξοδα και το κέρδος υπολογίζονται κατευθείαν στην τιμή πώλησης του πιάτου. Η εν λόγω μέθοδος δίνει την δυνατότητα παρέκκλισης από το περιβάλλον του ανταγωνισμού, επιτρέποντας την μείωση του ποσοστού κέρδους. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε σύντομες περιόδους έντονου ανταγωνισμού, επειδή δεν χρειάζεται αναδιάρθρωση του ποσοστού κόστους φαγητού του εστιατορίου. Το σύστημα επιλύει και το πρόβλημα των πιάτων με χαμηλό κόστος φαγητού, που παρουσιάζεται στη προηγούμενη μέθοδο ( NETTLES, GREGOIRE, & CANTER, 1997). Ακολουθεί παράδειγμα της μεθόδου αυτής:

**Πίνακας 4: Υπολογισμός βάσει της μεθόδου Modified Conventional Percentage System**

Κόστος Φαγητού	40%	έσοδα από πωλήσεις	100%
Κόστος εργασίας	+25%	- <b>συνολικό</b>	83%
		<b>κόστος</b>	
Λειτουργικά έξοδα	+18%	<b>Κέρδος</b>	17%
Συνολικό κόστος	83%		

### 3. Διατροφική Αξία Τροφίμων και Σχεδιασμός Μενού Λέσχης Τριτοβάθμιου Ιδρύματος

#### 3.1 Κατηγορίες-Ομάδες Διατροφικών Στοιχείων και Διατροφική Αξία Αυτών

Υπάρχουν πολλοί τρόποι κατηγοριοποίησης των τροφών ανάλογα με το επιστημονικό κριτήριο το οποίο τίθεται ανάλογα με την έρευνα. Στην περίπτωση της λέσχης σίτισης, το κριτήριο είναι η διατροφική και θερμιδική αξία των τροφίμων. Βάσει λοιπών αυτού του κριτηρίου, έχουμε τον χωρισμό σε θερμιδογόνα μακροθρεπτικά στοιχεία που περιλαμβάνει υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες η καύση των οποίων παρέχει στον οργανισμό ενέργεια. Αντίθετα υπάρχουν μακροθρεπτικά συστατικά μη θερμιδογόνα στοιχεία όπως οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Αναλυτικότερα, στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι λειτουργίες κάθε μακροθρεπτικού συστατικού

Πίνακας 5: Λειτουργίες και αντιπροσωπευτικά τρόφιμα των θρεπτικών συστατικών (ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999)

Υδατάνθ/κες	Λίπη	Πρωτεΐνες	Ανόργανα στοιχεία	Νερό	Βιταμίνες
Ψωμί	Βούτυρο	Κρέας	Λαχανικά	Νερό	Φρούτα
Πατάτες	Μαργαρίνη	Ψάρι	Φρούτα	Φρούτα	Λαχανικά
Ζάχαρη	Τυρί	Τυρί		Λαχανικά	
Μπισκότα	Ελαιόλαδο	Αυγά		Αναψυκτικά	
Μαρμελάδα	Λαρδί	Γάλα			

Εξ αυτών, πηγές ενέργειας θεωρούνται οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες. Αντίθετα, στην ανάπτυξη και ανάπλαση των ιστών συμβάλουν οι πρωτεΐνες, τα ανόρ-



γανα στοιχεία και το νερό ενώ στον έλεγχο των λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος συμβάλλουν οι πρωτεΐνες, τα ανόργανα στοιχεία, το νερό και οι βιταμίνες.

Εκτός των της παραπάνω διαίρεσης των τροφίμων, θα πρέπει να υπολογισθεί και η ενέργεια των τροφών ούτως ώστε να επιτευχθεί η χρυσή τομή μεταξύ διατροφής και θρεπτικής αξίας τροφίμων. Στον παρακάτω πίνακα παρατηρούμαι την θερμιδική αξία κάθε μακροθρεπτικής ομάδας:

**Πίνακας 6: Θερμιδική Αξία Μακροθρεπτικών Ομάδων Τροφίμων (ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999)**

	kcal/g	kJ/g
Σάκχαρα (μονοσάκχαρα)	3,75	15,7
Λίπη	9	37,7
Πρωτεΐνες	4	16,7
Αλκοόλη	7	29,3

Βάσει του παρακάτω πίνακα μπορούμε να καταμετρήσουμε την θερμιδική αξία τροφίμων εφόσον γνωρίζουμε τον διαχωρισμό τους σε κατηγορίες μακροθρεπτικών στοιχείων. Πχ, στα πλαίσια της απόφασης αν θα πρέπει να σιτίζονται οι σπουδαστές με λευκό ή άλλου είδους ψωμί, μπορεί κάλλιστα να υπολογιστεί ως εξής: τα 100 γραμμάρια λευκού ψωμιού δίδουν 8 γρ. πρωτεΐνη, 1,7 γρ. λίπους και 54,3 γρ. υδατάνθρακες. Βάσει οικονομικών κριτηρίων αλλά και της προσπάθειας της κάλυψης των γευστικών κριτηρίων του μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού των σπουδαστών, συντάσσεται ο παρακάτω πίνακας:

**Πίνακας 7: Θερμιδική Αξία Τροφίμων Τα οποία Μπορούν ανά Ενταχθούν σε Διαιτολόγιο Φοιτητικής Λέσχης [(ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας, 1999), Επεξεργασία της γράφουσας]**

Τρόφιμο	kcal	kJ	Λίπος	Υδατάνθρακας	Πρωτεΐνη
Μήλα	47	199	2	94	3.5

Πορτοκάλι	35	150	2	87	3
Ντομάτες	17	73	16	68	16.5
Μαρούλι	14	59	32	45	23
Λάχανο βρασμέ- νο	16	67	22.5	51.5	25
Ψωμί άσπρο	219	931	6.5	79	14.5
Πατάτες	74	306	1.3	88.5	10
Ρύζι βρασμένο	138	587	8.5	75	16.5
Μοσχάρι ψητό	203	852	42.5	0	57.5
Μπακαλιάρος ατμού	89	372	6	0	94
Κοτόπουλο ψητό	177	742	38	0	62
Αυγά βραστά	147	612	66	ίχνη	34
Γάλα	65	270	55.4	23.6	21
Τυρί cheddar	416	1725	75.5	0.1	24.4
Γιαούρτι	79	333	34.2	37	28.8
Μαρμελάδα	261	1114	0	99.1	0.9
Ζάχαρη	394	1680	0	99.9	Ίχνη



Σοκολάτα	520	2177	53.1	41	5.9
Βούτυρο	744	3059	99.4	0.3	0.3
Μαργαρίνη	746	3067	99.9	0.1	Ίχνη
Ηλιέλαιο	553	2274	99	0.9	Ίχνη

Για την καθιέρωση ενός διαιτητικού μοντέλου στο πλαίσιο λειτουργίας μίας φοιτητικής λέσχης θα χρειαστεί η εφαρμογή ενός διατροφικού μοντέλου που να ενσωματώνει τα όσα επιτάσσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει σχετικά με την διατήρηση της υγείας. Οι προτροπές του ΠΟΥ συνοψίζονται και «κωδικοποιούνται» στα παρακάτω έντεκα σημεία:

1. Ακολουθήστε μια θρεπτική διατροφή, η οποία βασίζεται σε ποικιλία τροφίμων που προέρχονται κατά κύριο λόγο από φυτά και όχι από ζώα.
2. Καταναλώστε ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτες αρκετές φορές την ημέρα.
3. Καταναλώστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών κατά προτίμηση φρέσκα και ντόπια αρκετές φορές την ημέρα (τουλάχιστο 400 g ανά ημέρα).
4. Διατηρήστε το σωματικό σας βάρος μέσα στα συνιστώμενα όρια (δείκτη μάζας σώματος, δηλαδή βάρος / ύψος<sup>2</sup> από 20 έως 25 kg/m<sup>2</sup>) με μέτρια άσκηση καθημερινά.
5. Ελέγξτε την πρόσληψη λίπους (όχι περισσότερο από 30% της ενέργειας) και αντικαταστήστε το κορεσμένο λίπος με ακόρεστα έλαια ή μαργαρίνες.
6. Αντικαταστήστε το λιπαρό κρέας και τα υποκατάστατα με όσπρια, ψάρι, πουλερικά ή άπαχο κρέας.
7. Χρησιμοποιείτε γάλα και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λίπος.
8. Επιλέξτε τρόφιμα τα οποία είναι χαμηλά σε ζάχαρη, καταναλώστε επεξεργασμένη ζάχαρη σπανίως, περιορίστε τη συχνότητα κατανάλωσης ζαχαρούχων ποτών και γλυκών.
9. Ακολουθήστε διατροφή χαμηλή σε αλάτι. Η συνολική πρόσληψη αλατιού δεν πρέπει να ξεπερνάει το ένα κουταλάκι την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου του

αλατιού που βρίσκεται στο ψωμί και στα τρόφιμα που περιέχουν συντηρητικά.

10. Εάν καταναλώνετε αλκοόλ περιορίστε την πρόσληψη σε όχι περισσότερο από 2 ποτά (με περιεκτικότητα 10 g αλκοόλ το καθένα) ανά ημέρα.
11. Προετοιμάστε τα τρόφιμα με ασφαλή και υγιεινό τρόπο. Μαγειρέψτε με τέτοιο τρόπο ώστε να περιορίζετε την ποσότητα του προστιθέμενου λίπους (World Health Organization).

Τα κριτήρια επιλογής μοντέλου διατροφής, το οποίο θα κληθεί να υλοποιήσει τις παραπάνω προτάσεις θα είναι: α. αν και κατά πόσο είναι προσιτό οικονομικά στην εφαρμογή του, β. αν δεν περιλαμβάνει διατάξεις που αφορούν στο ήδη υπάρχον και εφαρμοζόμενο σύστημα ΗΑΑCΡ το οποίο τηρεί η επιχείρηση (στην περίπτωση που τηρείται κάτι ανάλογο, πράγμα που συνήθως απαιτείται από την διοίκηση του ιδρύματος), και κυρίως γ. εύκολα εφαρμόσιμο σε επίπεδο μαζικής παραγωγής τροφίμων με ελαχιστοποιημένο κόστος.

### 3.2 Nordic Nutrition Recommendation (Σκανδιναβικές Διατροφικές Οδηγίες)

Ως εκ τούτων, προτείνεται η εφαρμογή του μοντέλου διατροφής Nordic Nutrition



Εικόνα 1: Ιδεατή εφαρμογή του σκανδιναβικού μοντέλου του πιάτου.

Recommendation και βασίζεται στην ποσόστωση της ποσότητας μακροθρεπτικών στοιχείων που θα πρέπει να λαμβάνει ένας υγιής ενήλικος για να παραμένει υγιής. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό δημοσιεύθηκε το 1996. Σύμφωνα με αυτές η κατανάλωση λίπους πρέπει να καλύπτει το 30% της ενέργειας, το κορεσμένο λίπος το 10%, τα μονοακόρεστα το 10-15% και τα πολυακόρεστα το 6-10%. Η πρόσληψη υδατανθράκων ανέρχεται στο 55-60% της ενέργειας, των πρωτεϊνών στο 10-15% και του αλκοόλ λιγότερο από το 5% της ενέργειας. Συστήνεται αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και πρόληψη 25-35 g φυτικών ινών. Παραστατικότερα, οι τροφές που θα πρέπει να προτιμώνται βάση των παραπάνω αναγράφονται στον Διατροφικό Κύκλο (Παράτημα 2). Σύμφωνα με το ίδιο μοντέλο, κάθε γεύμα πρέπει να αποτελείται από τρεις ομάδες τροφίμων Το πιάτο χωρίζεται σε 3 μέρη χωριζόμενα με ένα Υ και το κάθε μέρος αποτελείται α. από φρούτα και λαχανικά, β. από πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά και ψωμί και γ. από κρέας, ψάρι, αυγά. Το «μο-



ντέλο του πιάτου» προτιμάται διότι είναι πολύ εύκολα εφαρμόσιμο στην περίπτωση της λέσχης για τεχνικούς λόγους: το σιτηρέσιο τοποθετείται σε δίσκο ή αποτελείται



Εικόνα 2: Δίσκος φαγητού λέσχης

από τρία πιάτα οπότε ο διαχωρισμός των οποίων απαιτεί το μοντέλο του πιάτου επιταχύνεται εύκολα. Αυτό δύσκολα επιτυγχάνεται σε περιπτώσεις όπου το σιτηρέσιο έχει επετειακή σημασία όπως πχ. κατά τις ημέρες του Πάσχα όπου συνηθίζεται να δίδεται στους σπουδαστές γεύμα σχετικό με το Πασχα-

λινό τραπέζι, τις μέρες νηστείας όπου για εθιμοτυπικούς λόγους προτιμάται η τήρηση του εθίμου και των ημερών των Χριστουγέννων. Εντούτοις, ο «κανόνας των πιάτων» είναι εύκολα εφαρμόσιμος και μπορεί να βοηθήσει στην διατροφή του σπουδαστή.

### 3.3 Μεσογειακή Διατροφή

Πέραν του σκανδιναβικής έμπνευσης μοντέλου διατροφής, υπάρχει και το αντίστοιχο μεσογειακό το οποίο δεν διαφοροποιείται πολύ από το αντίστοιχο σκανδιναβικό σε ότι αφορά την προσέγγιση της υγείας του καταναλωτή και κατά συνέπεια του σπουδαστή. Προτείνεται να δοθεί ιδιαίτερη βάση στην όσο το δυνατόν αυστηρότερη τήρηση της μεσογειακής διατροφής τόσο διότι ούτως ή άλλως εντάσσονται στις γευστικές συνήθειες των σπουδαστών αλλά και γιατί η εφαρμογή της δεν επιφέρει επιπρόσθετο κόστος στην παραγωγή τροφίμων (Urquiaga & Leighton Puga, 2009).

Τέλος, η μεσογειακή διατροφή προτιμάται διότι έχει ανασταλτική επίδραση σε ότι αφορά την εμφάνιση νόσων που συσχετίζονται με την διατροφή όπως ο διαβήτης, τύπου 2 καθώς και καρδιαγγειακές παθήσεις. Η σημασία της μεσογειακής διατροφής σε ό,τι αφορά την επίδρασή της στην υγεία και τη μακροζωία είναι αναμφισβήτητες και αποδεικνύονται από έγκυρες διαιτητικές μελέτες (Mantzoros, 2009) και αυτό οφείλεται εκτός των άλλων στην κατανάλωση ελαιολάδου καλής ποιότητας του οποίου οι δυνατότητες σε ό,τι αφορά στην καταπολέμηση των καρδιαγγειακών παθήσεων. Τέλος, η μεσογειακή διατροφή εκτός από τα πασιφανή ευεργετικά χαρακτηριστικά της αποτελεί, και ένα ιδιαίτερο πολιτιστικό αγαθό το οποίο έχει ανακηρυχτεί ως μέρος της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας κατόπιν αιτήματος του Μαρόκου, της Ισπανίας, της Ιταλίας και της Ελλάδας.



### 3.3.1 Έννοια και Σκοπός Εφαρμογής

Λέγοντας Μεσογειακή διατροφή εννοούμε τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής των χωρών της Μεσογείου και ιδιαίτερα της Ελλάδας στα τέλη της δεκαετίας του 1960. Είναι ιδιαίτερα σημαντική για τον σύγχρονο άνθρωπο καθώς από μόνη της μπορεί να αποτελέσει απλή και σίγουρη πρόληψη για πολλές από τις ασθένειες της εποχής μας, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνο και διαβήτη. Τα βασικά στοιχεία καθώς και οι ομάδες τροφών της Μεσογειακής διατροφής συνοψίζονται από την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής (Willett, Sacks, & Trichopoulou, 1995). Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται το ψωμί και τα δημητριακά, το ρύζι και τα ζυμαρικά. Είναι τροφές που προέρχονται από σιτηρά και που πρέπει να καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από ότι οι τροφές που αναγράφονται στα



Εικόνα 3: Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής (Willett, Sacks, & Trichopoulou, 1995)

πιο πάνω στρώματα της πυραμίδας (περίπου 6-11 μικρομερίδες καθημερινώς). Στο πρώτο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκονται τροφές φυτικής προέλευσης, φρούτα (3 καθημερινά) και λαχανικά (6 μικρομερίδες καθημερινά). Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, άλατα και φυτικές ίνες και γι' αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Στο δεύτερο επίπεδο της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη καθώς μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας, υπάρχουν τα γαλακτομικά προϊόντα (2 μικρομερίδες ημερησίως) ενώ πιο πάνω υπάρχουν τα λευκά κρέατα (ψάρια 5-6 μικρομερίδες εβδομαδιαίως, πουλερικά 4 μικρομερίδες εβδομαδιαίως), τα όσπρια και οι ξηροί καρποί (3-4 μικρομερίδες ανά εβδομάδα), τα αυγά (3 ανά εβδομάδα). Όλες αυτές οι τροφές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διατροφή καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο. Πιο πάνω βρίσκονται τα γλυκά (3 μικρομερίδες ανά εβδομάδα). Τέτοιες τροφές είναι πλούσιες σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτό τον λόγο η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο. Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας, βρίσκεται το κόκκινο κρέας (4 μικρομερίδες μηνιαίως).



### 3.3.2 Εφαρμογή Μεσογειακής Πυραμίδας σε Επίπεδο Λέσχης: Διαχωρισμός Ποσότητας Τροφής σε Μικρομερίδες

Στην πυραμίδα αναγράφονται οι συχνότητες κατανάλωσης και οι ακριβείς ποσότητες λόγω του ότι οι καταναλωτές σκέφτονται με αυτό τον τρόπο τα τρόφιμα τα οποία καταναλώνουν. Η αναφορά σε συχνότητες κατανάλωσης όμως υπονοεί την ύπαρξη μιας πρότυπης μικρομερίδας ή σερβιρίσματος κατά το Αγγλοσαξωνικό “serving” πλαίσια της οποίας θα πρέπει να καταναλώνονται. Αυτές οι μικρομερίδες αυτές ονομάζονται επίσης και διατροφικά ισοδύναμα (όταν αναφερόμαστε σε τρόφιμα της ίδιας προέλευσης ή σύνθεσης). Ένα σύνολο 22-23 μικρομερίδων πρέπει να καταναλώνονται την ημέρα σε τρία ή τέσσερα γεύματα (Supreme Scientific Health Council, 1999).

Κατά προσέγγιση η μία μικρομερίδα ισούται με το μισό μιας μερίδας εστιατορίου. Έτσι λοιπόν μια μικρομερίδα ισοδυναμεί με:

- 1 φέτα ψωμί (25 g)
- 100 g πατάτες
- μισό φλιτζάνι του τσαγιού (50-60 g) μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά
- ένα φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή μισό μαγειρεμένα (περίπου 100 g)
- ένα μήλο (80 g), μία μπανάνα (60 g), ένα πορτοκάλι (100 g), 200 g πεπόνι ή καρπούζι
- ένα φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι
- 30 g τυρί
- 1 αυγό
- 60 g άπαχο κρέας ή ψάρι
- ένα φλιτζάνι (100 g) μαγειρεμένα όσπρια

Γενικά πιστεύεται ότι οι διατροφικές συστάσεις για τον πληθυσμό πρέπει να είναι σε επίπεδο ομάδων τροφίμων και όχι θρεπτικών συστατικών. Οι άνθρωποι καταναλώνουν καθημερινά ποικιλίες τροφίμων και όχι μεμονωμένα μακρο – μικροθρεπτικά

συστατικά. Παράλληλα πολλοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι τα διατροφικά πρότυπα (π.χ. Μεσογειακή διατροφή) είναι αυτά που «ευθύνονται» για την υγεία του πληθυσμού και όχι τα επιμέρους συστατικά τους. Στη συνέχεια παρατίθενται οι πρόσφατες διατροφικές οδηγίες για τον ελληνικό πληθυσμό, με βάση ομάδες τροφίμων (Commission of the European Communities, 1993).

### *Πρόσληψη Υδατανθράκων*

Η κάθε ημέρα θα πρέπει να περιλαμβάνει κατά μέσο όρο περίπου οκτώ μικρομερίδες δημητριακών και προϊόντων αυτών, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού και δημητριακών. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών. Σε ότι αφορά την κατανάλωση πατάτας, η διατροφική της αξία ταιριάζει καλύτερα με αυτή των δημητριακών και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων. Όπως και το λευκό ψωμί, η πατάτα έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και οι συστάσεις είναι να μην καταναλώνονται περισσότερες από 3 μικρομερίδες την εβδομάδα.

Τα απλά σάκχαρα υπάρχουν σε αφθονία στα γλυκά και τα ροφήματα όπως είναι ο καφές, το τσάι, οι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά. Επίσης βρίσκονται σε ορισμένα φρούτα. Έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και πρέπει να αποφεύγεται η μεγάλη κατανάλωση. Αν και τα περισσότερα επιδόρπια στην Ελλάδα παρασκευάζονται με ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα και αλεύρι η μέση καθημερινή κατανάλωση δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τη μισή ή ένα μικρομερίδα κάθε δεύτερη ημέρα. Σε ότι αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συνίσταται καθημερινά κατά μέσο όρο έξι μικρομερίδες λαχανικών και τριών φρούτων. Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από την επιπλέον κατανάλωση αρκεί η ενεργειακή πρόσληψη να μην υπερβαίνει την κατανάλωση ενέργειας. Τα φρούτα και τα λαχανικά προμηθεύουν με ένα σημαντικό ποσό φυτικών ινών και μικροθρεπτικών συστατικών. Τα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν είτε μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, είτε ωμά με τη μορφή σαλάτας. Τα όσπρια καταναλώνονται σπάνια στις περισσότερες χώρες, γι' αυτό και σπάνια αναφέρονται χωριστά στις οδηγίες. Συνιστάται μέση κατανάλωση μιας μικρομερίδας κάθε δεύτερη ημέρα. Τρεις μικρομερίδες οσπρίων την εβδομάδα αντιστοιχούν σε κάτι περισσότερο από μια μερίδα οσπρίων εστιατορίου.



### *Πρόσληψη Κρέατος*

Η μέση κατανάλωση πουλερικών, αυγών και κόκκινου κρέατος δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τη μια μικρομερίδα ανά ημέρα, ενώ ο επιπλέον περιορισμός δε φαίνεται να προάγει την υγεία στους ενήλικες. Τα πουλερικά είναι προτιμότερα από το κόκκινο κρέας και τα αυγά τα οποία δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 4 την εβδομάδα (συμπεριλαμβάνονται και εκείνα που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα). Έτσι ένα άτομο μπορεί να καταναλώνει 3 αυγά και 2 μικρομερίδες πουλερικών την εβδομάδα. Τα ψάρια και τα θαλασσινά μπορούν να υποκαταστήσουν το κρέας και τα αυγά αλλά γαστρονομικοί, πρακτικοί και οικονομικοί λόγοι συμβάλλουν στη σύσταση για μια μικρομερίδα ανά ημέρα, δηλαδή 3 μερίδες την εβδομάδα.

### *Πρόσληψη Λίπους*

Το ελαιόλαδο θα πρέπει να προτιμάται από τα άλλα λίπη, είτε στις σαλάτες, είτε στο μαγείρεμα ή στο τηγάνισμα. Όταν ο δείκτης μάζας σώματος είναι κάτω από 25 δεν υπάρχει επιστημονικά τεκμηριωμένος λόγος περιορισμού του ελαιολάδου. Σε μια δίαιτα για μείωση βάρους η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και ο περιορισμός της θερμιδικής πρόσληψης αποτελούν προτεραιότητα. Ο περιορισμός του ελαιολάδου δεν προτιμάται εάν αυτό συνοδεύεται και με περιορισμό της κατανάλωσης λαχανικών και οσπρίων τα οποία κατά κύριο λόγο προετοιμάζονται με ελαιόλαδο.

### *Πρόσληψη Γαλακτοκομικών Προϊόντων*

Η κατανάλωση 2 μικρομερίδων γαλακτοκομικών κατά μέσο όρο την ημέρα, στη μορφή τυριού, παραδοσιακού γιαουρτιού και γάλατος φαίνεται να συμβαδίζει με την καλή υγεία και την μαγειρική παράδοση του Ελληνικού πληθυσμού.

## **3.4 Χορτοφαγική Διατροφή**

Όπως αναφέρθηκε, η σίτιση του πληθυσμού του ΤΕΙ απευθύνεται σε μία μεγάλη ομάδα χιλιάδων ατόμων, οι οποίοι ενδεχομένως απέχουν από το κρέας για θρησκευτικούς ή άλλους λόγους. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να προβλέπονται καθημερινά συνδυασμοί τροφίμων που να αναπληρώνουν τις πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας με τη συμπληρωματική κάλυψη των αμινοξέων της μιας πρωτεΐνης με εκείνα της άλλης, ώστε τελικά να παίρνεται ένα μίγμα πρωτεϊνών υψηλής ποσότητας. Οι προτει-

νόμενοι συνδυασμοί είναι: 1. ρύζι+ όσπρια, 2. ρύζι +σιτάλευρο +σόγια, 3. ρύζι +σησάμι, 4. ρύζι +γάλα, 5. σιτάλευρο + φασόλια, 6. καλαμποκάλευρο +φασόλια, 7. φασόλια +γάλα, 8. φιστίκια +γάλα (Trichopoulos, Tzonou, Katsouyianni, & Trichopoulou, 1991).



**ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ:**

**ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ ΛΕΣΧΗΣ ΤΕΙ  
ΚΡΗΤΗΣ**

## **4. Πρακτικό μέρος: Μελέτη Περίπτωσης Λέσχης ΤΕΙ Κρήτης**

### **3.1 Μεθοδολογία Έρευνας**

Βάσει των όσων μελετήθηκαν παραπάνω, θα κινηθεί η έρευνα που θα αφορά στην λέσχη σίτισης του ΤΕΙ Κρήτης. Καταρχάς, θα μελετηθεί η λέσχη σε διοικητικό επίπεδο, δηλαδή θα εξηγηθεί ο ρόλος του Διοικητικού Συμβουλίου Λέσχης και οι δικαιοδοσίες του της σύνθεσης του μενού του ημερήσιου συσσιτίου. Ακόμα, θα μελετηθεί η λειτουργία της λέσχης σε οικονομικό-επιχειρηματικό επίπεδο, δηλαδή το πώς η προσπάθεια κερδοφορίας και οικονομικής επιβίωσης της λέσχης επηρεάζει την σύνθεση του μενού και ποια κριτήρια τίθενται επ' αυτού του θέματος. Σημαντικότερη συνιστώσα που θα ληφθεί υπόψη στην μελέτη και θα αναλυθεί είναι το καθαρά διαιτητικό κομμάτι και αν και κατά πόσο τηρείται, δηλαδή αν και κατά πόσο η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης προσφέρει μενού που ανταποκρίνεται στις διατροφικές αξίες μίας σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Τέλος, θα μελετηθεί το αν και κατά πόσο η προσπάθεια ανταπόκρισης της λέσχης στον κοινωνικό της ρόλο, δηλαδή την σίτιση του συνόλου των οικονομικά αδύναμων σπουδαστών, επηρεάζει την παροχή τροφών σωστής θρεπτικής αξίας.

Σε πρακτικό επίπεδο, θα συνταχθεί ένα ερωτηματολόγιο προς τους σπουδαστές του ΤΕΙ Κρήτης βάσει το οποίο θα βρίσκεται σε ηλεκτρονική αλλά και εκτυπωμένη μορφή. Το ερωτηματολόγιο θα έχει ως σκοπό την επιβεβαίωση των θεωρητικών συμπερασμάτων που προκύπτουν από την μελέτη της λέσχης και την σύνταξη προτάσεων βελτίωσης του επιπέδου παρεχόμενων υπηρεσιών.

### **3.2 Η Λέσχη ως Επιχείρηση και Επίδραση στο Μενού**

Καταρχάς, η λειτουργία της λέσχης ενός ιδρύματος επαφίεται σε ιδιώτες όπως ήδη γράφηκε. Ο επιχειρηματίας που αναλαμβάνει την λέσχη υποχρεούται για λόγους υγιεινής να μην παρασκευάζει τρόφιμα σε χώρους που δεν ανήκουν στην λέσχη, καθώς και η τήρηση ενός συγκεκριμένου ωραρίου καθώς επίσης απαγορεύεται για τους ίδιους λόγους η διάθεση και μεταφορά φαγητών σε πακέτο. Αυτό περιορίζει κατά ένα βαθμό την ζήτηση των προσφερόμενων φαγητών και άρα το περιθώριο κέρδους μειώνεται με ενδεχόμενη συνέπεια την μη παροχή κάποιων συγκεκριμένων τροφών.



Ακόμα, καθίσταται αδύνατη την παρασκευή τροφίμων που απαιτούν ειδικό εξοπλισμό και άρα χώρο, όπως η παρασκευή άρτου και αρτοσκευασμάτων διότι δεν υπάρχουν οι απαραίτητοι χώροι και το ίδιο ισχύει και για την παρασκευή εδεσμάτων με βάση φρέσκα θαλασσινά χαμηλού πάντα κόστους. Ακόμα, ο ανάδοχος επιβαρύνεται με την έκδοση δελτίων σίτισης των δικαιούμενων σπουδαστών (τόσο των δωρεάν σιτιζομένων όσο και των επί πληρωμή) καθώς και με τον μηχανολογικό εξοπλισμό που επιτρέπει την εξακρίβωση και ταυτοποίηση των στοιχείων αυτών (ΤΕΙ Κρήτης, Λέσχη ΤΕΙ, 2010).

Επιβαρυντικό χαρακτήρα ακόμα έχει η διάταξη η οποία προβλέπει την μη-σίτιση όσων δεν έχουν ακόμα την φοιτητική ιδιότητα και του προσωπικού του ΤΕΙ, διότι στερεί από τον εκάστοτε ανάδοχο την δυνατότητα να μεγιστοποιήσει το κέρδος της λέσχης χωρίς να υπάρχει μείωση των δωρεάν και επί πληρωμή σιτιζομένων σπουδαστών. Στην ίδια κατηγορία εμπίπτει και στους φοιτητές που εμπίπτουν στις παρακάτω κατηγορίες:

α. Οι φοιτητές οι οποίοι εγγράφηκαν στο οικείο Τμήμα ύστερα από επιτυχείς κατατακτήριες εξετάσεις ή κατατάχτηκαν με επιλογή ως πτυχιούχοι Ανωτέρας ή Ανωτάτης Σχολής για απόκτηση άλλου Πτυχίου.

β. Οι αλλοδαποί φοιτητές.

γ. Όσοι φοιτητές στρατεύονται και για όσο χρόνο διαρκεί η στράτευσή τους.

δ. Όσοι φοιτητές συμπληρώσουν το ανώτατο όριο χρόνου λήψης της παροχής δωρεάν σίτισης, το οποίο είναι όσα τα υποχρεωτικά χρόνια φοίτησης στη Σχολή ή το Τμήμα συν το ήμισυ αυτών.

Αυτό προσθέτει κάποιο κόστος και ενδεχομένως να μειώσει τον συνολικό αριθμό των περίπου 3000 - 3500 σιτιζομένων (ΤΕΙ Κρήτης, 2001), το οποίο δύναται υπό προϋποθέσεις να έχει αντίκρισμα στην ποιότητα του παρεχόμενου φαγητού. Αυτή όμως η διάταξη έχει ως αποτέλεσμα και επιβάρυνση του παραγόμενου φαγητού με χαμηλό φορολογικό συντελεστή προστιθέμενης αξίας (11%) (Υπουργείο Δικαιοσύνης, 2011).

### **3.3 Ο Κοινωνικό Ρόλος της Λέσχης και Επίδραση στην Διαμόρφωση του Μενού**

Η λειτουργία καταρχάς της λέσχης και ο κοινωνικός της ρόλος κατοχυρώνονται από το Προεδρικό Διάταγμα 387/1983 το οποίο δημοσιεύτηκε στο ΦΕΚ 141/1983 σύμφωνα με το οποίο η λέσχη οφείλει να σιτίζει τους σπουδαστές με αδύναμη οικονομική και άσχημη οικογενειακή κατάσταση. Συμπληρωματικά, τον χαρακτήρα και την λειτουργία μίας λέσχης τριτοβάθμιο εκπαιδευτικού ιδρύματος διέπει ο νόμος Ν. 5147/1931, όπως τροποποιήθηκε μεταγενέστερα και το Άρθρο 49 του Ν. 1404/83 (Φ.Ε.Κ. 173 τ. Α 24.11.83) (Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών). Ακόμα, ο ανάδοχος πρέπει να συνυπολογίσει κόστη που αφορούν την ασφάλεια των σπουδαστών όπως στο κόστος σύμβαση ασφάλισης κινδύνου πυρός και αστικής ευθύνης υπέρ τρίτων, που θα καλύπτει το μίσθιο.

Αρνητικά σε ότι αφορά τον κοινωνικό χαρακτήρα της λέσχης έχει ο αποκλεισμός πολλών κατηγοριών φοιτητών, οι οποίοι επιβαρύνονται με κάποιο κόστος ενώ, σύμφωνα με ανεπιβεβαίωτες πληροφορίες υπάρχει περίπτωση να καταργηθεί εντελώς το δικαίωμα δωρεάν σίτισης και να αντικατασταθεί από σίτιση με πολύ χαμηλό αντίτιμο.

### **3.4 Η Παροχή Τροφίμων Από την Λέσχη Από Διαιτητικής, Ποιοτικής και Θρεπτικής Άποψης**

Καταρχάς, ο ανάδοχος της λέσχης υποχρεούται να τηρεί το σύστημα εφαρμόζει το σύστημα με τις αρχές και απαιτήσεις της μεθοδολογίας HACCP ή ισοδύναμό του, πράγμα που επιβάλλεται από την σύγχρονη πραγματικότητα αλλά και την κοινωνική αντίληψη που πρέπει να έχει ένα εστιατόριο που απευθύνεται σε φοιτητές.

Σε ό,τι αφορά το ζήτημα της ποικιλίας παρασκευών που πρέπει να προσφέρει μία λέσχη, παρατηρείται ότι τόσο το γεύμα όσο και το δείπνο αποτελούνται από δύο στάδια (πρώτο και δεύτερο πιάτο). Στο πρώτο πιάτο γεύματος και δείπνου υπάρχουν δύο επιλογές ημερησίως ενώ ποικιλία παρατηρείται και στο παρεχόμενο γεύμα. Σε βάθος χρόνου (τέσσερις εβδομάδες, όπως ορίζει η σχετική προκήρυξη σχετικά με την ανάληψη της λειτουργίας της λέσχης) (ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας), η ποικιλία τροφών συνεχίζεται.



### 3.4.1 Θρεπτική και Θερμιδική Ανάλυση Γεύματος: Γεύμα 1<sup>ης</sup> Εβδομάδας

#### 3.4.1.1 Πρώτο Πιάτο

Το πρώτο πιάτο αποτελείται από δύο επιλογές, η μία εκ των οποίων είναι σούπα. Για λόγους σωστής πέψης επιβάλλεται η τοποθέτηση της σούπας ως πρώτο πιάτο, διότι διευκολύνει την επεξεργασία από το στομάχι και το πεπτικό σύστημα εν γένει των στερεών τροφών που θα επακολουθήσουν, ενώ εξαλείφει πιθανή περίπτωση δυσπεψίας λόγω μη ετοιμότητας του στομάχου να παράξει την κατάλληλη ποσότητα γαστρικών υγρών. Πέραν τούτων, πρόσφατες διατροφολογικές έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα που καταναλώνουν πάνω από 3 μερίδες σούπας την εβδομάδα είναι σε καλύτερη φυσική κατάσταση από τα άτομα που δε συμπεριλαμβάνουν τη σούπα στο διαιτολόγιό τους. Σύμφωνα με τις παραπάνω έρευνες τα άτομα αυτά διαθέτουν χαμηλό δείκτη μάζας (ΔΜΣ) και χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης. Ακόμα, η σούπα, ως είδος διατροφής με περιεκτικότητα σε νερό που κυμαίνεται από 45% έως 75%, συνεισφέρει σημαντικά στη συνολική πρόσληψη των απαραίτητων ποσοτήτων υγρών από τον ανθρώπινο οργανισμό (Knoor). Η λήψη σούπας δίνει στον οργανισμό μία εύπεπτη πηγή κάποιων βιταμινών (κυρίως υδατοδιαλυτών), ιχνοστοιχείων και μετάλλων όπως σελήνιο, λυκοπένιο, χαλκό, σίδηρο, ψευδάργυρο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Β12 (όσες περιέχουν κρέας), βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο και φώσφορο (Unilever).

Εντούτοις, παρατηρείται ότι απουσιάζει μία πολύ βασική σούπα η οποία θεωρείται ως η πλέον υγιεινή, η σούπα από σέλινο. Τα οφέλη του σέλινου είναι σημαντικά για την διατήρηση του επιθυμητού βάρους και λόγω της ύπαρξης πολλών θρεπτικών στοιχείων μπορεί να υποκαταστήσει άλλα τρόφιμα που για διάφορους λόγους δεν μπορεί να λάβει ο σιτιζόμενος. Αυτή η παράλειψη γενικά δεν είναι σοβαρή, αν υποθέσουμε ότι η υπόλοιπη διατροφή είναι πλήρης σε θρεπτικά συστατικά και ουσίες που να θεωρούνται διουρητικές (άρα ωφελούν στον καθαρισμό των νεφρών και την εκκένωσή τους από άλατα μαγνησίου και ασβεστίου), οπότε δεν τίθεται θέμα αναπλήρωσής τους. Το όφελος για τους νεφρούς είναι σημαντικό δεδομένου του ότι η σούπα αποτελείται από 45-75% από νερό και άρα προτείνεται η κατανάλωση σέλινου σε μορφή σούπας.

Σημαντικό ακόμα όφελος είναι ότι από τις τριάντα δύο διαθέσιμες σούπες μόνο τέσσερις έχουν ως βάση το κρέας και το αυγό, που έχει ως αποτέλεσμα την μειωμένη λήψη χοληστερίνης και άρα την διατήρηση της υγείας των σπουδαστών. Έτσι οι

σπουδαστές λαμβάνουν τα θρεπτικά συστατικά όπως λιποδιαλυτές βιταμίνες χωρίς περιττή χοληστερίνη. Αντίθετα, οι περισσότερες σούπες (οι δεκαέξι από τις τριανταδύο) έχουν ως βάση τα λαχανικά που θεωρούνται πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Φυσικά, αν οι σούπες προέρχονται από έτοιμες και αφυδατωμένες κονιορτοποιημένες βάσεις, τότε η διατροφική τους αξία μειώνεται ενώ αποτελούν μία πηγή άλατος η οποία δύναται να βλάψει τον φοιτητή που ούτως ή άλλως καταναλώνει στην διατροφή του πολύ αλάτι λόγω βρώσης έτοιμων και προψημένων τροφίμων. Στην περίπτωση αυτή, αποτελεί σημαντική παράλειψη η μη τοποθέτηση σχετικής προειδοποίησης προς τους σπουδαστές. Προς επίρρωση των ανωτέρω, η λήψη αυξημένης ποσότητας αλατιού μέσω της σούπας και άρα η άμεση διάλυσή του στο αίμα θα οδηγήσει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης με συνέπειες στην υγεία στους σπουδαστές με υπέρταση. Στο 3<sup>ο</sup> παράρτημα υπάρχουν όλοι οι πίνακες που αναφέρονται στην σύσταση του μενού της λέσχης του ΤΕΙ Κρήτης.

#### **3.4.3.2 Δεύτερο Πιάτο: Ανάλυση Θρεπτικότητας και Ποικιλίας**

Σε επίπεδο ποικιλίας γεύματος, θα πρέπει να δούμε οι ομάδες φαγητών επαναλαμβάνονται σχηματίσουμε ένα πίνακα διπλής εισόδου όπου στην πρώτη σειρά υπάρχουν οι μέρες της εβδομάδας, και κάτω από κάθε μέρα υπάρχουν κελιά στα οποία αναγράφεται το βασικό συστατικό της παρασκευής που προσφέρεται εκείνη την ημέρα. Οι βασικές ομάδες τροφίμων, στις οποίες κατηγοριοποιούνται τα τρόφιμα είναι οι εξής είναι οι εξής: α. Κόκκινο κρέας, β. άσπρο κρέας, γ. ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης, δ. Λιπαρά ψάρια, ε. Μη-λιπαρά ψάρια, στ. χορταρικά, ζ. θαλασσινά, η. όσπρια και θ. λαχανικά. Κάτω από κάθε παρασκευή υπάρχει σε παρένθεση και η διατροφική ομάδα στην οποία ανήκει. Η δεξιά στήλη αποτελεί αθροιστική καταγραφή των ομοειδών μαγειρικών παρασκευών ανά κατηγορία και στην τελευταία σειρά αναγράφονται αθροιστικά οι μαγειρικές παρασκευές ανά κατηγορία ανά ημέρα.

Βάσει λοιπόν της κατηγοριοποίησης αυτής, ο πίνακας του δεύτερου πιάτου του γεύματος της 1<sup>ης</sup> εβδομάδας γίνεται ως εξής:



Πίνακας 8: Κάθετη και Οριζόντια Ανάλυση του Διατροφολογίου της Πρώτης Εβδομάδας της Λέσχης του ΤΕΙ Κρήτης

		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή	Συνολικός Πίνακας Διατροφικών Ομά- δων ανά μα- γειρική πα- ρασκευή	
Μαγειρικές παρασκευές (Αέθρο Πιάτο)	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ							Κόκκινο Κρέας: 6 Άσπρο Κρέας: 1	
	ΝΟΥΛΑ/Ο ΨΗΤΟ	ΜΠΟΥΤΙ ΨΗΤΟ	ΚΟΥΝΕΛΙ Μ/Ο	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ			
	ΚΑΤΣΑΡΟΛΛΑΣ (Κόκκινο Κρέας)	ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ (άσπρο κρέας)	ΣΤΙΦΑΔΟ (άσπρο κρέας)	ΠΑΙΔΑΚΙ ΣΧΑ- ΡΑΣ (άσπρο κρέας)	ΡΙΓΑΝΑΤΑ (κόκ- κινο κρέας)	ΜΠΟΥΡΚΙΝΙΟΝ (άσπρο κρέας)	ΠΟΛΙΠΚΑ (άσπρο κρέας)			
	ΜΠΗΦΤΕΚΙΑ ΓΕ- ΜΙΣΤΑ ΜΕ ΓΡΑ- ΒΙΕΡΑ ΣΧΑΡΑΣ (κόκκινο κρέας)	ΞΙΦΙΑΣ ΣΧΑΡΑΣ (λιπαρό ψάρι)	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ (κόκκινο κρέας)	ΚΕΜΠΙΑ ΠΟΛΙ- ΤΙΚΟ (κόκκινο κρέας)	ΛΥΘΡΙΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ (λιπα- ρό ψάρι)	ΜΠΗΦΤΕΚΙ ΣΧΑ- ΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ) (κόκκινο κρέας)	ΨΑΡΙ ΣΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ (λιπα- ρό ψάρι)			
	ΠΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ (κόκκινο κρέας)	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥ- ΡΟΜΑΙΤΙΚΑ ΓΙΑ- ΧΝΗ (όσπρια)	ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΧΑ- ΡΑΣ (λιπαρό ψάρι)	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ (ζυ- μαρικό)	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ (λαχανικά)	ΓΑΛΛΟΣ ΜΕ ΜΠΑΜΠΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ (λιπαρό ψάρι)	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟ- ΠΟΥΛΑΣ ΣΧΑ- ΡΑΣ (άσπρο κρέας)			
										Κόκκινο κρέας: 1, Άσπρο Κρέας: 1 Όσπρια: 1







ΡΑΤΑΤΟΥΓΓ (λαχανικά)	ΚΑΝΕΛΑΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ (ζυμαρικά/ προϊόντα ζύμης)	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟ- ΣΚΑΝΑ (ζυμαρικά/ προϊόντα ζύμης)	ΜΠΦΤΕΚΙ ΣΧΑ- ΡΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑ- ΝΙΚΑ (κόκκινο κρέας)	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΚΟΚ- ΚΙΝΙΣΤΑ (όσπρια)	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ (λαχανικά)	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ (λαχανικά)	Λαχανικά: 2, Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 2, Όσπρια: 1, Κόκκινο Κρέας: 1,
ΓΑΛΕΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥ- ΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ (λιπαρό ψάρι)	ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΑ (λαχανικά)	ΠΕΡΚΑ ΜΕ ΟΥΖΟ & ΤΟΜΑΤΑ (λιπαρό ψάρι)	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΙΝΑ- ΡΑ (ζυμαρικό/ προϊόν ζύμης)	ΠΕΝΕΣ ΑΛΛΑ ΜΑΝΙΤΑ (ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης)	ΠΑΠΑΡΔΕΛΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ (ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης)	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΑ- ΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ (ζυμαρικά / προϊόν ζύμης)	Λιπαρό ψάρι: 2, Λαχανικά: 1, Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 4,
ΡΑΒΙΟΛΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΩΝ (ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΠ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ (άσπρο κρέας)	ΚΟΥΝΕΛΙΜ/Ο ΣΤΙΦΑΔΟ (άσπρο κρέας)	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΠΑΙΔΑΚΙ ΣΧΑ- ΡΑΣ (άσπρο κρέας)	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΡΙΓΑΝΑΤΑ (κόκκινο κρέας)	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΡΚΙΝΙΟΝ (άσπρο κρέας)	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ (κόκκινο κρέας)	Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 1, Άσπρο κρέας: 3, Κόκκινο κρέας: 2
Κόκκινο κρέας: 3	Άσπρο κρέας: 2,	Άσπρο κρέας: 2,	Άσπρο κρέας: 2,	Κόκκινο κρέας: 2,	Άσπρο κρέας: 2,	Άσπρο κρέας: 2,	
Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 1,	Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 2,	Κόκκινο κρέας: 1,	Κόκκινο κρέας: 2,	Κόκκινο κρέας: 1,	Κόκκινο κρέας: 1,	Λιπαρό ψάρι: 2,	
Λαχανικά: 2	Λαχανικά: 2	Λιπαρό ψάρι: 2,	Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 2,	Λιπαρό ψάρι: 1, Λαχανικά: 2,	Λιπαρό ψάρι: 1, Λαχανικά: 2,	Θαλασσιά: 1, Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 2,	

## Συνολικός

## Πίνακας

## Διατροφικών Ομά-

## κών Ομά-

**όων ανά η-**

**μέρα.**

Άσπρο κρέας: 1	Όσπρια : 1	Λαχανικά: 1	όντα ζύμης: 2,	Θαλασσινά: 1,	όντα ζύμης: 3,	όντα ζύμης: 2,
Μη-λιπαρό ψάρι: 1	Λιπαρό ψάρι: 2	Όσπρια: 1	Λιπαρό ψάρι: 1,	Όσπρια: 2,	Λαχανικά: 2	Λαχανικά: 1
		Αυγό: 1	Λαχανικά: 1,	Ζυμαρικά / προί- όντα ζύμης: 1		
		Ζυμαρικά / προί- όντα ζύμης: 1	Θαλασσινά: 1			



Παρατηρούμαι ότι τόσο σε κάθετο όσο και οριζόντιο επίπεδο υπάρχει μεγάλη ποικιλία τροφίμων και διατροφικών πηγών, κάτι που διασφαλίζει την σωστή διατροφή των σπουδαστών. Εντούτοις, παρατηρείται μία έμφαση στο κόκκινο και άσπρο κρέας, σε αντίθεση με τα λαχανικά και τα όσπρια των οποίων η κατανάλωση θα έπρεπε να βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα. Το ίδιο συμβαίνει και με τα τυροκομικά, η χρήση των οποίων δεν κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα εβδομαδιαία. Τέλος, θα ήταν προτιμότερο να είχε δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην χρήση ωμών λαχανικών αλλά και χορταρικών. Πολύ θετικό στοιχείο είναι ότι το μενού δίνει την επιλογή της νηστείας, σεβόμενο έτσι τις επιθυμίες μιας ομάδας σπουδαστών και επίσης υπάρχει διαιτητικό μενού για σπουδαστές με προβλήματα υγείας ή / και προβλήματα βάρους. Στο πλαίσιο ακόμα μεγαλύτερης βελτίωσης αυτών των δύο μενού, θα μπορούσε το μενού να περιλάμβανε κόκκινο κρέας λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα και στη θέση του να υπήρχαν περισσότερες φορές χορταρικά, λαχανικά, όσπρια και λιπαρά ψάρια. Έτσι θα μειώνονταν κατά πολύ η πηγή κορεσμένων λιπαρών.

Οι σπουδαστές, συμπερασματικώς, και μεν δεν στερούνται κάποια ομάδα τροφίμων και λαμβάνουν όλες τις πηγές θρεπτικών συστατικών, αλλά θα έπρεπε να συμβαδίζει το μενού περισσότερο με αυτό που επιτάσσει η Μεσογειακή διατροφική αλυσίδα και το σκανδιναβικό πρότυπο διατροφής. Για το λόγο αυτό, ενώ υπάρχει ένας αρκετά ικανοποιητικός αριθμός εδεσμάτων, θα έπρεπε να μειωθεί ο αριθμός παροχής παρασκευασμάτων με κόκκινο κρέας και να αντικατασταθεί με λαχανικά και όσπρια. Στην σχεδίαση του μενού έχει προσμετρηθεί περισσότερο η ελκυστικότητα του εδεσματολογίου (στοιχείο πάρα πολύ σημαντικό φυσικά), αλλά θα ήταν καλύτερο για την υγεία των σπουδαστών να είχε δοθεί λίγο περισσότερη προσοχή στις διατροφικές επιταγές του διεθνούς οργανισμού υγείας και της σύγχρονης διαιτητικής. Σημαντική ακόμα παράλειψη είναι η ανυπαρξία ωμών σαλατών στο εδεσματολόγιο, μίας σημαντικής πηγής βιταμινών που σίγουρα δεν λαμβάνονται από μαγειρεμένες παρασκευές.

#### **3.4.2 Σύγκριση Εδεσματολογίων Λεσχών ΤΕΙ Κρήτης και Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών: Διατροφική Ανάλυση**

Για λόγους σύγκρισης της παροχής υπηρεσιών, κρίνεται σωστό να υπάρχει σύγκριση των εδεσματολογίων του ΤΕΙ Κρήτης με ένα άλλο ίδρυμα, έστω του Πανεπιστημίου

Αθηνών. Επιλέγεται δε το πανεπιστήμιο Αθηνών διότι, καθότι το παλαιότερο στην Ελλάδα, έχει μεγαλύτερη εμπειρία στον τομέα λέσχης και σίτισης των σπουδαστών.

Σε επίπεδο πρώτου πιάτου, παρατηρείται ότι δεν υπάρχει ποικιλία αλλά μόνο μία επιλογή, η οποία αποτελείται κυρίως από παρασκευές ζυμαρικών και λαχανικών και όχι σούπες. Αυτό έχει ως συνέπεια την εξοικονόμηση χρημάτων από πλευράς της διοίκησης και την εξυπηρέτηση του σκοπού της μεγιστοποίησης του κέδρους, αλλά όμως δεν εξυπηρετεί καθόλου τις συγκεκριμένες διατροφικές ανάγκες των σπουδαστών. Όπως αναφέρθηκε, είναι σκόπιμο να προβλέπεται κατανάλωση σούπας για λόγους σωστής πέψης και διατροφής. Ακόμα, παρατηρείται ότι σε επίπεδο τεσσάρων εβδομάδων δίδεται έμφαση στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζυμαρικών / προϊόντων ζύμης οπότε έχουμε μεγάλη πρόσληψη σε νάτριο, χοληστερίνη, μαγνήσιο, σίδηρο, υδατάνθρακες και άμυλο, με άμεσο αποτέλεσμα την μη πρόσληψη φυτικών ινών και ιχνοστοιχείων που κρίνονται απαραίτητα για την ανάπτυξη του οργανισμού. Πέραν τούτου, οι παρασκευές πρώτου πιάτου περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού είτε στο πλαίσιο της προετοιμασίας της συνταγής είτε στα υλικά τα οποία συμμετέχουν στην παρασκευή της (πχ. λουκάνικα και αλλαντικά, τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα αλατιού και κορεσμένου λίπους) κάτι που σίγουρα δρα επιβαρυντικά για την υγεία σπουδαστών με τάσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Στα θετικά στοιχεία συγκαταλέγεται η δυνατότητα λήψης μίας εκ τριών σαλατών, κάτι που δεν προβλέπεται από το εδεσματολόγιο του ΤΕΙ Κρήτης. Οι φοιτητές έτσι μπορούν να λάβουν βιταμίνες που σίγουρα δεν λαμβάνουν από το πρώτο πιάτο, αντιστρέφοντας έτσι την μάλλον αρνητική επίδραση του αλατιού και μαγνησίου.

Εξίσου θετικό είναι το γεγονός ότι έχει προβλεφθεί η ύπαρξη επιδορπίου που περιλαμβάνει φρούτο. Παρόλο που κανονικά η λήψη σακχάρων εμποδίζει την πέψη και δεν επιτρέπει στον οργανισμό να λάβει τα θρεπτικά συστατικά που θα μπορούσε να λάβει από τις τροφές, παρατηρούμαι ότι η ύπαρξη επιδορπίου με μορφή φρούτου και γλυκού δίνει στον φοιτητή περισσότερες διατροφικές επιλογές ενώ σαν εδεσματολόγιο παρουσιάζει μία πληρέστερη εικόνα, αυτή ενός κανονικού a la carte εστιατορίου.

Αναφορικά με το δεύτερο πιάτο, ακολουθεί σχετικός πίνακας που έχει συνταχθεί με την λογική του προηγούμενου:



**Πίνακας 9: Κάθετη και Οριζόντια Ανάλυση του Διατροφολογίου της Πρώτης Εβδομάδας της Δέσξης του ΕΚΠΑ (Πηγή: Δέσξη Πανεπιστημίου Αθηνών, Ανάδοχος Λέσξης και Διοικητικό Συμβούλιο Λέσξης. Η επεξεργασία των στοιχείων έγινε από την γράφουσα).**

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρα- σκευή	Σάββατο	Κυριακή	Συνολικός Πίνακας Διατροφικών Ομάδων ανά μαγειρική παρασκευή
Μαγειρικές παρασκευές (Λεύτερο Πιάτο)	Σουτζουκάκια	Μοσχάρια	Γεμιστά λαδερά	Βακαλάος φούρνου με σκορδαλιά	Φασόλια φούρνου γίναντες	Χοιρινή μπριζόλα κρεοάτη με πλάφι	Κοτόπουλο φούρνου αλά γκρέκα με αρακά	Κόκκινο Κρέας: 3
	σάλας με πλάφι (Κόκκινο Κρέας)	κατσαρόλας με κριθαράκι (κόκκινο κρέας)	(λαχανικά)	(λαπαρό ψάρι)	(όσπρια)	(κόκκινο κρέας)	(όσπριο κρέας)	Άσπρο Κρέας: 1
Γουβαρλάκια	Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες (κόκκινο κρέας)	Φασόλια σούπα (όσπρια)	Σπαγγέτι καρμπονάρα	Κολοκυθοπατάτες φούρνου (λαχανικά)	Μοσχάρι κοκκινιστό με μανέστρα (κόκκινο κρέας)	Λουκάνικο χωριάτικο ψητό με πατάτες (κόκκινο κρέας)	Κόκκινο κρέας: 4,	
σούπα ανγολέμνο	με πατάτες (κόκκινο κρέας)	Φασόλια σούπα (όσπρια)	(ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης)	Ζυμαρικά / προϊόντα ζύμης: 1			Όσπρια: 1,	
Κεφτεδάκια με σάλτσα δούσμου και πατάτες	Μοσχάρι Γκούλας με λαχανικά	Αρακάς με καρύτο	Γάυρος λαδορίγανη ψητός με πατάτες	Ρεβύθια σούπα (όσπρια)	Αρνάκι ριγανάτο με πατάτες	Κοτόπουλο μέζικεν με Πιλάφι	Κόκκινο κρέας: 3,	



## Μαγειρικές παρασκευές (Λεύτερο Πιάτο)

	(κόκκινο κρέας)	(κόκκινο κρέας)	(λαχανικό)	(λιπαρά ψάρια)	(κόκκινο κρέας)	(άσπρο κρέας)	Άσπρο Κρέας: 1
Παστίσιο (Ζυμαρικά / Προϊόντα Ζύμης)	Χοιρινό κατσα- ρόλας με πράσο και σέλινο (κόκκινο κρέας)	Φακές σουπα (όσπρια)	Ωγκραντέν Ζυ- μαρικών (Ζυμαρικών / προϊόντα ζύμης)	Φασολάκια λαδε- ρά (λαχανικά)	Χοιρινό λέμονά- το με πουρέ (κόκκινο κρέας)	Γαλοπούλα ψητή με πουρέ (άσπρο κρέας)	Κόκκινο κρέας: 2, Όσπρια: 1, Άσπρο κρέας: 1
Συνολικός							Λαχανικά: 1 Όσπρια: 1
Πίνακας							
Διατροφί- κών Ομά- δων ανά η- μέρα.	Κόκκινο Κρέας: 3, Ζυμαρικά / προΐ- όντα ζύμης: 1,	Λαχανικά: 2 Όσπρια: 2	Λιπαρό ψάρι: 2, Ζυμαρικά / προΐ- όντα ζύμης: 2	Λαχανικά: 2 Όσπρια: 2	Κόκκινο κρέας: 4	Άσπρο κρέας: 3 Κόκκινο κρέας: 1	Λαχανικά: 1



Αυτό που άμεσα παρατηρείται είναι ότι δεν υπάρχει η ποικιλία του εδεσματολογίου η οποία υπάρχει στο ΤΕΙ Κρήτης. Στο ΤΕΙ Κρήτης υπάρχει σαφώς μεγαλύτερη ποικιλία ενώ και το τεχνικό επίπεδο των παρασκευαζομένων πιάτων είναι εξίσου μεγάλο, πράγμα που συμβάλλει στην αποδοχή των προσφερόμενων εδεσμάτων από τους σπουδαστές και σαφώς κάνει την σίτιση πιο ευχάριστη. Σε επίπεδο διαιτολογικής αξίας, παρατηρείται ότι η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης υπερέχει καθότι, αν και σίγουρα δεν τηρείται η μεσογειακή πυραμίδα τροφίμων και οι υποδείξεις της σύγχρονης επιστήμης της διατροφής, παρέχει σπανιότερα κόκκινο κρέας στους σπουδαστές και συχνότερα λαχανικά και όσπρια. Στο ΕΚΠΑ αντίθετα παρατηρείται η έμφαση όχι απλά στο κόκκινο κρέας αλλά και στις χειρότερες για την υγεία μορφές του όπως τα λουκάνινα και τα αλλαντικά και ο συνδυασμός του με χοληστερινούχες τροφές όπως το αυγό (πχ. ομελέτα με μπέικον). Ακόμα σημαντικότερο είναι ότι στο εδεσματολόγιο της λέσχης του ΕΚΠΑ απουσιάζει σχεδόν εντελώς το ψάρι (λιπαρά και μη λιπαρά) και τα θαλασσινά, κάτι το οποίο ενδέχεται να έχει σημαντικές συνέπειες στην υγεία των σπουδαστών. Αντίθετα, στο εβδομαδιαίο εδεσματολόγιο του ΤΕΙ Κρήτης υπάρχει ανά τακτά χρονικά διαστήματα παρασκευές με ψάρι ή /και θαλασσινά. Το ΤΕΙ Κρήτης ακόμα υπερέχει ξεκάθαρα στον τομέα της μαγειρικής για σπουδαστές με ειδικές διατροφικές απαιτήσεις: προβλέπει την σύνταξη μενού διαίτης και νηστείας, κάτι που δεν υπάρχει στην περίπτωση του ΕΚΠΑ.

## **5. Ποσοτική Έρευνα: Σύνταξη Ερωτηματολογίου και Ανάλυση Στοιχείων**

### **5.1 Προσέγγιση Ζητήματος και Μεθοδολογία Έρευνας**

Το ζήτημα το οποίο καλείται να μελετήσει η παρούσα έρευνα είναι η αφενός η αξιολόγηση της παρεχόμενης ποιότητας της λέσχης του ΤΕΙ Κρήτης από τους σπουδαστές και αν και κατά πόσο επιβεβαιώνονται ή όχι τα όσα αναφέρονται στο θεωρητικό μέρος της εργασίας και στην μέχρι τώρα μελέτη για την λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης. Η ομάδα-στόχος της έρευνας είναι φυσικά οι σιτιζόμενοι σπουδαστές, οπότε η μορφή έρευνας που θα προτιμηθεί θα είναι η ποσοτική έρευνα με ερωτηματολόγια. Το ζητούμενο είναι η αξιολόγηση της ποιότητας της λέσχης όπως ειπώθηκε, άρα θα πρέπει να εξεταστούν οι επιμέρους παράμετροι της ποιότητας δηλαδή α. το αν και κατά πόσο το μενού της λέσχης του ΤΕΙ ανταποκρίνεται στον κοινωνικό του ρόλο δηλαδή απευθύ-

νεται στις γευστικές προτιμήσεις ει δυνατόν του συνόλου των σπουδαστών, β. αν ανταποκρίνεται στις σύγχρονες διατροφικές σταθερές και γ. αν ανταποκρίνεται στις οικονομικές δυνατότητες των σπουδαστών και αν θεωρείται ότι έχει καλό δείκτη value for money. Ως εκ τούτων, θα συνταχθεί ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα αποτελείται από τρία μέρη, ένα για κάθε μέρος.

Δεδομένου του ότι η εργασία απευθύνεται σε σπουδαστές που ενδεχομένως να μην έχουν τον χρόνο ή την διάθεση να δώσουν συνέντευξη, θα ήταν καλύτερο το ερωτηματολόγιο να είναι αυτοσυμπληρούμενης μορφής, δηλαδή ο σπουδαστής να μπορεί να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο μετά την ώρα του γεύματος ή κατά την διάρκειά του. Είναι αντιληπτό ότι δεν γίνεται να περιλαμβάνει ερωτήσεις ανάπτυξης ή πληθώρα ερωτήσεων γενικά, διότι οι θέσεις στο εστιατόριο είναι περιορισμένες και χρησιμοποιούνται εκ περιτροπής οπότε δεν υπάρχει χρόνος για ανάλυση και εμπάθυση.

## 5.2. Υποθέσεις Εργασίας και Μέθοδοι Αξιολόγησης

Βάσει των παραπάνω τμημάτων του ερωτηματολογίου, καταλήγουμε στο ότι οι υποθέσεις εργασίας ή αλλιώς οι μηδενικές υποθέσεις ( $H_0$ ) θα είναι:

1. ( $H_0$ )<sub>A</sub>: Η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης ανταποκρίνεται στον κοινωνικό της χαρακτήρα,
2. ( $H_0$ )<sub>B</sub>: Η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης προσφέρει υγιεινά και διατροφικώς σωστά εδέσματα,
3. ( $H_0$ )<sub>Γ</sub>: Το προσφερόμενα εδέσματα έχουν ικανοποιητικό αντίτιμο ως προς αυτό που προσφέρεται και δεν επιβαρύνει τους σπουδαστές, ενώ παράλληλα υπάρχει ικανοποιητικός βαθμός value for money.

Όπως παρατηρούμαι, κάθε υπόθεση χωρίζεται σε μικρότερες και πιο ειδικές υποθέσεις εργασίας, οπότε οι υποθέσεις εργασίας διαμορφώνονται ως εξής:

1. ( $H_0$ )<sub>A</sub>: Η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης ανταποκρίνεται στον κοινωνικό της χαρακτήρα,
  - a. ( $H_0$ )<sub>A1</sub>: το προσφερόμενο φαγητό ανταποκρίνεται στις γευστικές προτιμήσεις των σπουδαστών,
  - b. ( $H_0$ )<sub>A2</sub>: υπάρχει ικανοποιητική ποικιλία και
  - c. ( $H_0$ )<sub>A3</sub>: καταναλώνεται ευχάριστα,



2.  $(H_0)_B$ : Η λέσχη του ΤΕΙ Κρήτης προσφέρει υγιεινά και διατροφικούς σωστά εδέσματα,
  - a.  $(H_0)_{B1}$ : φροντίζει έτσι την υγεία και
  - b.  $(H_0)_{B2}$ : ευεξία των σιτιζομένων σπουδαστών,
3.  $(H_0)_Γ$ : Το προσφερόμενα εδέσματα έχουν ικανοποιητικό αντίτιμο ως προς αυτό που προσφέρεται
  - a.  $(H_0)_{Γ1}$ : δεν επιβαρύνει τους σπουδαστές,
  - b.  $(H_0)_{Γ2}$ : υπάρχει ικανοποιητικός βαθμός value for money.

Κάθε υποερώτημα εργασίας θα αντιπροσωπεύεται από δύο ερωτήσεις οπότε θα υπάρχει ένα σύνολο 14 ερωτήσεων. Λόγω της απλής και συγκεκριμένης φύσης της έρευνας, προτιμάται η σύνταξη κλειστών ερωτήσεων οι απαντήσεις των οποίων θα δίνονται στην πενταβάθμια κλίμακα Likert όπου 1 θα σημαίνει «Διαφωνώ απόλυτα» και 5: «Συμφωνώ απόλυτα». Οι ερωτήσεις θα είναι διάσπαρτες, χωρίς την σειρά που αναφέρεται παραπάνω, για να εξασφαλίζεται η αμερόληπτη κρίση του ερωτώμενου ενώ παράλληλα το ερωτηματολόγιο θα είναι ανώνυμο. Τα μόνα στοιχεία που θα ζητούνται από τους σπουδαστές θα είναι η ηλικία τους (δηλαδή η ημερομηνία γέννησης) και το τμήμα που σπουδάζουν και το εξάμηνο σπουδών βρίσκονται καθώς και αν και πόσο πληρώνουν για την σίτιση. Υπάρχει περίπτωση να απαντήσουν και σιτιζόμενοι που δεν έχουν φοιτητική ιδιότητα. Αυτά τα ερωτηματολόγια θα κρίνονται άκυρα, καθότι η έρευνα αναφέρεται μόνο στους σπουδαστές. Στο τέλος του ερωτηματολογίου θα υπάρχει μια ερώτηση ανοικτού τύπου με την οποία ο σπουδαστής θα ερωτάται τι θα πρότεινε για να βελτιωθεί η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών, και ο σπουδαστής θα μπορεί να προσθέσει ελεύθερο κείμενο. Η ερώτηση αυτή δεν αναμένεται να συμπληρωθεί από πολλούς/ές σπουδαστές/δάστριες οπότε δεν θα ληφθεί κατά την κωδικοποίηση του ερωτηματολογίου.

### 5.3 Κωδικοποίηση και Επεξεργασία

Για τη στατιστική επεξεργασία του ερωτηματολογίου, κάθε υποερώτημα θα αποτελεί μία ανεξάρτητη μεταβλητή και οι απαντήσεις κάθε ερώτησης θα κωδικοποιηθούν. Αν πρόκειται για ερώτηση διαβαθμισμένης απάντησης, θα διαβαθμιστούν με τον κώδικα Likert, αν πάλι πρόκειται για κλειστού δυαδικού τύπου τότε θα λάβουν τιμές 1 και 2. Για να αποδειχθεί κάθε μία από τις ερωτήσεις εργασίας, θα χρειαστεί να προστεθούν οι τιμές των απαντήσεων, θα δημιουργηθεί μία νέα μεταβλητή η οποία θα

αποτελεί το άθροισμα των επιμέρους μεταβλητών. Όπως είναι φανερό, η μέγιστη τιμή για την π.χ. πρώτη μεταβλητή θα είναι  $3 \times 1 = 3$  και η μέγιστη θα είναι  $3 \times 5 = 15$ . Για να αποδειχθεί η ορθότητα κάθε ερώτησης, θα πρέπει το άθροισμα να υπερβαίνει τον μέσο σταθμικό όρο του αθροίσματος, δηλαδή να υπερβαίνει οριακά το ήμισυ του αθροίσματος της ελάχιστης και της μέγιστης τιμής. Στην περίπτωση λοιπόν της πρώτης μεταβλητής, θα πρέπει να ληφθεί ο παρακάτω βαθμός θα να ισχύει η  $(H_0)_1$ :

$$\text{βαθμός 1ης μεταβλητης} \geq \frac{\text{Τιμή max} + \text{Τιμή min}}{2} = \frac{(3+1)+(3+5)}{2} = 9$$

Ομοίως και στην περίπτωση και των άλλων δύο μεταβλητών:

$$\text{βαθμός 2ης μεταβλητης} \geq \frac{\text{Τιμή max} + \text{Τιμή min}}{2} = \frac{(2 * 1) + (2 * 5)}{2} = 6$$

$$\text{βαθμός 3ης μεταβλητης} \geq \frac{\text{Τιμή max} + \text{Τιμή min}}{2} = \frac{(2 * 1) + (2 * 5)}{2} = 6$$

Η κωδικοποίηση θα γίνει με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.

#### 5.4 Σύνταξη Ερωτηματολογίου

Την  $(H_0)_A$  εξετάζουν οι ερωτήσεις: 1, 4, 7, 8, 11, 14, την  $(H_0)_B$  εξετάζουν οι: 2, 5, 9, 12, και την  $(H_0)_\Gamma$  εξετάζουν οι: 3, 6, 10, 13.



## Βιβλιογραφία

- NETTLES, M., GREGOIRE, M., & CANTER, D. (1997). Analysis of the Decision to Select a Conventional or Cook-Chill System for Hospital Foodservice. *Journal of the American Dietetic Association*, 97(6), σσ. 626–631.
- Podsakoff, P., & MacKenzie, S. (1997). Impact of Organizational Citizenship Behavior on Organizational Performance: A Review and Suggestion for Future Research. *Human Performance*, 10(2).
- www.Hotelinteractive.com*. (2000, Ιούνιος 29). Ανάκτηση Απριλίου 08, 2012, από Anago sets standards for Hotel F& B: [www.Hotelinteractive.com](http://www.Hotelinteractive.com)
- Balintfy, J. (1964). Menu Planning by Computer. *Communications of the ACM*, 7(4).
- Brymer, R. (1977). *Introduction to Hotel and Restaurant Management*. London: Readings, Kendall, Hunt Publishing Company.
- Commission of the European Communities. (1993). *Reports of the Scientific Committee for Food Nutrient and energy intakes for the European Commission*. Luxembourg,: Office for Official European Community.
- Cristian, V. (1972). *Restaurant Management Handbook*. New York: Cornell University, School of Hotel Administration, 1972.
- Drysdale, J., & Aldrich, J. A. (2002). *Profitable Menu Planning* (τρίτη εκδ.). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Gottlieb, S. (2001). *www.Hotelinteractive.com*. Ανάκτηση Απριλίου 03, 2012, από Kitchen Design: Fancy 's OK, but does it work?: [www.Hotelinteractive.com](http://www.Hotelinteractive.com)
- Hedley, B. (1977). *Strategy and the "business portfolio"*. Long – Range: Elsevier.
- Jennifer, J., & Devine, C. (2006). Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*, 47(2), σσ. 196-204.

- Kasavana, M., & Schmitgall, R. (1990). *Menu engineering: A practical guide to menu analysis*. New York: Hospitality Hub. .
- Kazarian, A. (1983). *Foodservice Facilities Planning*. Los Angeles: AVI Publishing Company.
- Kinton, J., & Ceserani, G. (1984). *The Theory of Catering*. Los Angeles: Edward Arnold Publishers.
- Knorr. (n.d.). *Η σούπα και τα οφέλη της*. Ανάκτηση Ιούλιος 12, 2012, από [http://www.knorr.gr/text.php?text\\_id=28](http://www.knorr.gr/text.php?text_id=28)
- Mantzoros, S. C. (2009). *Nutrition and Metabolism: Underlying Mechanisms and Clinical Consequences*. New York: Springer.
- Miler, J., & Shanklin, S. (1988). Forecasting menu-item demand in foodservice operations. *Journal of American Dietetic Association*, 88(4), σσ. 443-9.
- Mill, R. C. (1998). *Restaurant Management: Customers, Operations and Employees*. Upper Saddle: Prentice Hall.
- Miller, J. (1992). *Menu pricing and strategy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Mills, J., & Lionel, T. (2008). Assessing Customer Expectations of Information Provided On Restaurant Menus: A Confirmatory Factor Analysis Approach. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 32(1), σσ. 62-88.
- Scalnon, N. (1999). *Marketing bu Menu*. New York: John Wiley.
- Sigaw, J., & Enz, C. (1999, October). Best Practices in Food & Beverage Management. *The Cornell Hotel & Restaurant Administration Quarterly*, 40(5).
- Stokes, J. (1972). *How to manage a Restaurant or Institutional Food Service*. New York: WM. C. Brown Company Publishers.
- Supreme Scientific Health Council. (1999). Dietary guidelines for adults in Greece. *Arch Hellenic Med*, 16, σσ. 516-524.



- Taylor, J., & Brown, R. M. (1989). Multi-factor menu analysis using data envelopment analysis. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 21(2), σσ. 213 - 225.
- Trichopoulos, D., Tzonou, A., Katsouyianni, K., & Trichopoulou, D. (1991). Diet and cancer : the role of case control studies. *Ann Nutr Metab*, 35(1).
- Unilever. (n.d.). *Η αξία της σούπας στη διατροφή μας*. Ανάκτηση Ιούλιος 17, 2012, από [http://www.unilever.gr/brands/nutrition/cookingandeating/articles/value\\_knorr\\_soup1\\_gr.aspx](http://www.unilever.gr/brands/nutrition/cookingandeating/articles/value_knorr_soup1_gr.aspx)
- Urquiaga, I., & Leighton Puga, F. (2009). The Mediterranean diets: Nutrition and gastronomy. Στο J. Smith, *Funcional Food Product Development* (σσ. 322-343). John Wiley and Sons.
- Wansink, B., & Van Ittersum, K. (2007). Portion Size Me: Downsizing Our Consumption Norms. *Journal of the AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION*.
- Willett, W., Sacks, F., & Trichopoulou, A. (1995). Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*(61).
- World Health Organization. (n.d.). *www.who.int*. Ανάκτηση 05 12, 2012, από Global strategy on diet, physical activity and health.: [www.who.int/hpr/NPH/docs/g\\_s\\_obesity.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/g_s_obesity.pdf).
- Ανδριώτης, Κ. (2005). *Τουριστική Ανάπτυξη και Σχεδιασμός*. Αθήνα: Σταμούλης.
- Γερμανός, Ν. (2003). *Γυμνάσιο Νέας Ζίχνης*. Ανάκτηση Ιούνιος 12, 2012, από [http://gym-n-zichn.ser.sch.gr/fruta/kat\\_trofon.htm](http://gym-n-zichn.ser.sch.gr/fruta/kat_trofon.htm)
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. (n.d.). Ανάκτηση Ιούνιος 10, 2012, από <http://www.uoa.gr/to-panepistimio/yphresies-panepisthmiakes-monades/panepisthmiaki-lesxh.html>
- Εργαστήριο Συστημάτων Αποφάσεων της Διοίκησης, Σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Η/Υ, ΕΜΠ . (2008). *Σεμινάριο: "Σχεδιασμός Προϊόντος – Σχεδιασμός Παραγωγικής Διαδικασίας"*. Αθήνα: Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο.

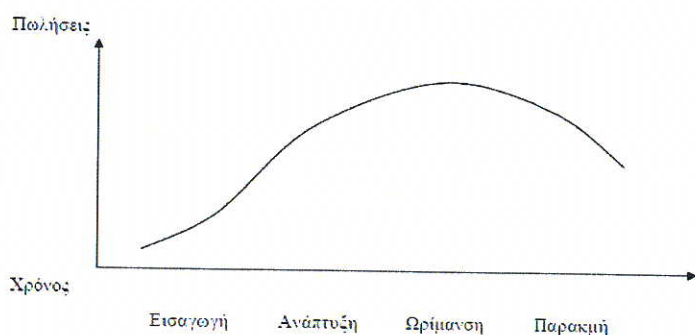
- Κουστέλιος, Α. (n.d.). *Διάλεξη στα πλαίσια του διδακτικού αντικειμένου "Σύγχρονα Θέματα Διοίκησης Αθλητισμού": Εργαλεία του Μάνατζμεντ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*. Ανάκτηση Ιανουάριος 26, 2011, από [http://www.pe.uth.gr: http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/ereaeak/syxrona\\_themata\\_dioikisis\\_athlitismou\\_KE0111/dialekseis/7.pdf](http://www.pe.uth.gr: http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/ereaeak/syxrona_themata_dioikisis_athlitismou_KE0111/dialekseis/7.pdf)
- Παλησιδής, Γ., & Μπόσκου, Γ. (2012). *Διατροφικά & γαστρονομικά πρότυπα στην επαγγελματική εστίαση*. Θεσσαλονίκη: ΓΣΕΒΕΕ.
- Σιώμοκος, Γ. (2004). *Στρατηγικό Μάρκετινγκ*. Αθήνα: Σταμούλης.
- ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, τμήμα: Διατροφής και Διαιτολογίας. (1999). *Εισαγωγή στην Επιστήμη της Διατροφής και Διαιτολογίας*. Θεσσαλονίκη: ΤΕΙ Θεσσαλονίκης.
- ΤΕΙ Κρήτης. (2001, Νοέμβριος). Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας. Ηράκλειο Κρήτης, Ηρακλείο, Ελλάδα.
- ΤΕΙ Κρήτης, Λέσχη ΤΕΙ. (2010). *ΔΙΑΚΗΡΥΞΗ 1/2010 νέου διεθνούς διαγωνισμού*. Ηράκλειο Κρήτης: ΤΕΙ Κρήτης, Συμβούλιο λέσχης ΤΕΙ Κρήτης.
- ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας. (n.d.). Ανάκτηση Ιούνιος 02, 2012, από [http://www.teicrete.gr/merimna/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67&Itemid=82](http://www.teicrete.gr/merimna/index.php?option=com_content&view=article&id=67&Itemid=82)
- ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας. (n.d.). *Εβδομαδιαίο πρόγραμμα σίτισης εστιατορίων*. Ανάκτηση Ιούνιος 18, 2012, από [http://www.teicrete.gr/merimna/index.php?option=com\\_content&view=article&id=67&Itemid=82](http://www.teicrete.gr/merimna/index.php?option=com_content&view=article&id=67&Itemid=82)
- Τζωρακολευθεράκης, Ζ. (1999). *Διοίκηση Επισιτικών Επιχειρήσεων*. Αθήνα: Interbooks.
- Υπουργείο Δικαιοσύνης. (2011). *Κωδικοποίηση Αγορανομικών Διατάξεων*. Αθήνα: Υπουργείο Δικαιοσύνης - Εθνικό Τυπογραφείο.
- Χρήστου, Ε. (2000). *Αρχές και Φιλοσοφία Εθνικών και περιφερειακών Σχεδών Μάρκετινγκ*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.





## Παράρτημα 1: Boston Consulting Group Matrix

Το μοντέλο ανάπτυξης και μεριδίου της αγοράς, γνωστό και ως μοντέλο «Boston Consulting Group (BCG)» αναπτύχθηκε από την ομώνυμη εταιρεία χρηματοοικονομικών υπηρεσιών κατά την δεκαετία του '70 και αποσκοπεί στην όσο το δυνατόν καλύτερη ανάλυση του χαρτοφυλακίου<sup>4</sup> μίας εταιρίας. Προήλθε από την ανάγκη για ύπαρξη δεικτών επιχειρηματικής απόδοσης και την ξεκάθαρη μέτρησή τους με σκοπό την εύρεση της καλύτερης και προσφορότερης επιχειρηματικής απόφασης (Χρήστου, 2000). Συγκεκριμένα, αποσκοπεί άντληση συμπερασμάτων για τις χρηματοδοτικές ανάγκες και την ρευστότητα μιας επιχείρησης και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται είναι το μερίδιο της αγοράς και τον ρυθμό ανάπτυξης των πωλήσεων. Το μοντέλο BCG στηρίζεται σε τέσσερις υποθέσεις οι οποίες επιβεβαιώνονται μετά από έρευνες: α. τα κέρδη και η ρευστότητα ενός προϊόντος εξαρτώνται από το μερίδιο αγοράς, β. Η



Σχήμα 1: Κύκλος Ζωής Προϊόντος (Εργαστήριο Συστημάτων Αποφάσεων της Διοίκησης, Σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Η/Υ, ΕΜΠ, 2008)

αύξηση των εσόδων απαιτεί επενδύσεις (για μάρκετινγκ, διανομή, ανάπτυξη προϊόντος) (Σιώμοκος, 2004), γ. Καμία αγορά ή προϊόν δεν αναπτύσσονται απεριόριστα, και δ. Μια επιχείρηση είναι ευκολότερο να

επεκταθεί όταν η αγορά αναπτύσσεται. Ακόμα, η κερδοφορία την οποία ένα προϊόν αποφέρει στην παράγουσα επιχείρηση εξαρτάται από το μερίδιο αγοράς, το ρυθμό ανάπτυξης της αγοράς και το στάδιο στο οποίο βρίσκεται το προϊόν ως προς τον κύκλο ζωής του (εισαγωγή – ανάπτυξη – ωριμότητα – παρακμή) (Εργαστήριο Συστημάτων Αποφάσεων της Διοίκησης, Σχολή Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Η/Υ, ΕΜΠ, 2008) το οποίο φαίνεται στο παραπάνω διάγραμμα. Το σημείο διάκρισης ανάμεσα στο υψηλό και χαμηλό πραγματικό ρυθμό ανάπτυξης της αγοράς είναι η διαφορά της τάξεως του 10%, ενώ η αναλογία 1 (δηλαδή όταν το πηλίκο του μεριδίου αγοράς προς το ποσοστό του ρυθμού ανάπτυξης) θεωρείται η δια-

<sup>4</sup> η συλλογή περιουσιακών στοιχείων που βρίσκονται στην κυριότητα μιας οικονομικής μονάδας. Ένα χαρτοφυλάκιο συνήθως αποτελείται από τοποθετήσεις σε πολλά διαφορετικά στοιχεία με διαφορετικές αποδόσεις Η πηγή που καθορίστηκε δεν είναι έγκυρη..



χωριστική γραμμή μεταξύ του υψηλού και χαμηλού μεριδίου αγοράς. Προκειμένου να αξιωθεί και να εδραιωθεί ο ηγέτης εταιρία σε μια αγορά είναι απαραίτητη τουλάχιστον η αναλογία του 1,5 (Hedley, 1977). Το μοντέλο BCG χαρακτηρίζεται και από την κατηγοριοποίηση των προϊόντων και υπηρεσιών ανάλογα με το μερίδιο της αγοράς που κατέχουν, τα κέρδη που προσκομίζουν στην επιχείρηση, την φάση παραγωγής ή ωριμότητας στην οποία βρίσκεται ένα προϊόν και στον ρυθμό ανάπτυξης της αγοράς και την απεικόνιση κάθε κατηγορίας. Συγκεκριμένα, τα προϊόντα χωρίζονται

## Απεικόνιση του μοντέλου Boston Matrix

Το BSG διακρίνει τα προϊόντα σε «Ερωτηματικά» (ή «Προβληματικά Παιδιά»), σε «Αστέρια», σε «Αγελάδες Ρευστότητας» (ή «Αγελάδες Μετρητών») και σε «Σκυλιά»



Σχήμα 2: Απεικόνιση του BCG Η πηγή που καθορίστηκε δεν είναι έγκυρη.

σε:

1. Ερωτηματικά: Τυπικά Ερωτηματικά είναι τα νέα προϊόντα σε αγορές με υψηλό ρυθμό ανάπτυξης. Εισέρχονται στην αγορά με μικρό μερίδιο σε σχέση με τον ηγέτη τους (προϊόν και επιχείρηση που

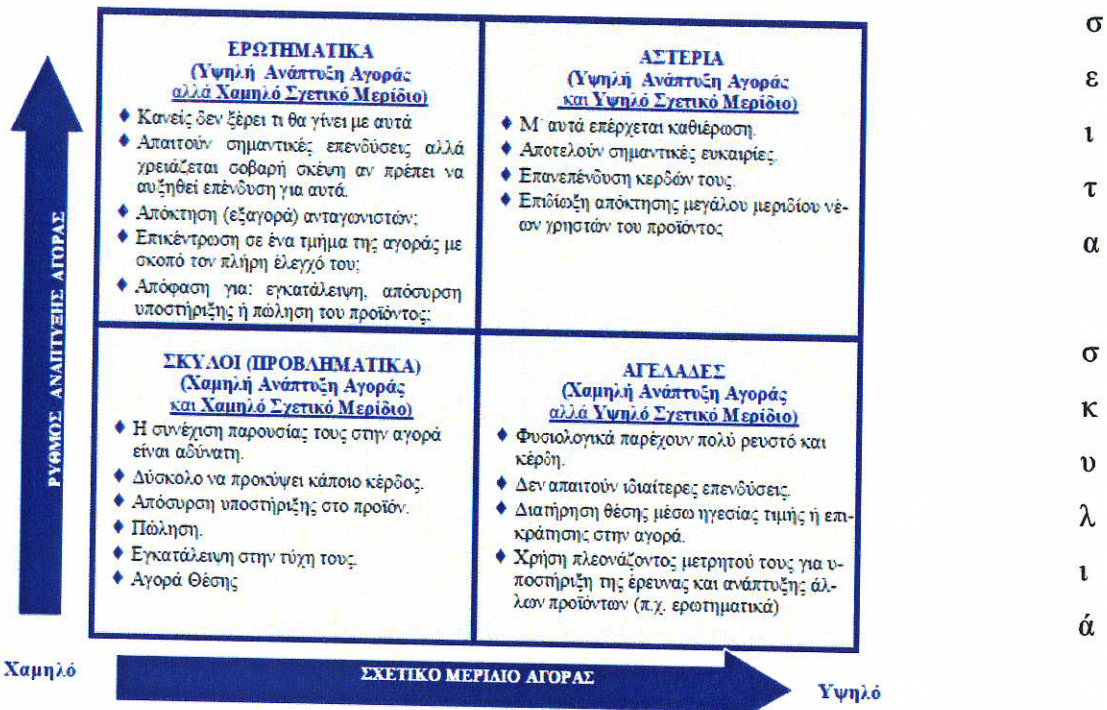
κατέχουν μεγαλύτερο μερίδιο). Είναι προϊόντα που δεν αφήνουν κέρδη και η επιχείρηση πρέπει αν αξιολογήσει αν θα συνεχίσει να τα παράγει ή όχι. Η ύπαρξη πολλών ερωτηματικών σημαίνει ότι η επιχείρηση ξοδεύει τα χρήματα της αλόγιστα. Η προτεινόμενη στρατηγική είναι η αύξηση του μεριδίου αγοράς με επενδυτικές ενέργειες και σχετικές δαπάνες,

2. Αστέρια: Αποτελούν “Ερωτηματικά” που αναπτύσσονται με επιτυχία. Είναι προϊόντα στο στάδιο ανάπτυξης τους και απαιτούν πρόσθετες επενδύσεις. Η κατάλληλη στρατηγική που προτείνεται στα προϊόντα αυτής της κατηγορίας είναι η διατήρηση του ήδη πολύ υψηλού μεριδίου αγοράς (Χρήστου, 2000). Στη φάση ανάπτυξης τα περισσότερα προϊόντα δεν είναι επικερδή αλλά μπορούν να εξελιχθούν σε «αγελάδες ρευστότητας»,
3. Αγελάδες Ρευστότητας: Σε μείωση του ρυθμού ανάπτυξης της αγοράς κάτω από το 10% τα προϊόντα με μεγάλο μερίδιο γίνονται “Αγελάδες Ρευστότητας”. Αυτά τα προϊόντα δε χρειάζονται μεγάλες επενδύσεις και αποφέρουν μεγάλα κέρδη λόγω οικονομικής κλίμακας. Οι “αγελάδες” με θετικές χρηματικές ροές μπορούν να δημιουργήσουν “ερωτηματικά” και “α-



στέρια”. Η ύπαρξη πολλών αγελάδων οδηγούν σε ανεπαρκή ανάπτυξη και στασιμότητα των πωλήσεων. Σε αυτήν την περίπτωση, η βέλτιστη στρατηγική είναι η διατήρηση του (μάλλον μικρού) ποσοστού αγοράς και η αποκόμιση του μέγιστου δυνατού κέδρους,

4. **Σκυλιά:** Προϊόντα με μικρό μερίδιο αγοράς, σε αγορές με χαμηλό ρυθμό ανάπτυξης. Τα σκυλιά μπορούν να αποφέρουν κέρδη ενώ προϊόντα άλλων κατηγοριών μπορούν να γίνουν σκυλιά. Η επιχείρηση μπορεί να διατηρή-



Σχήμα 3: Σύνοψη του Boston Consulting Group Η πηγή που καθορίστηκε δεν είναι έγκυρη.

προβλέψει κάποια ανάκαμψη στην αγορά ή κάποια ευκαιρία να ηγηθεί μελλοντικά σε αυτήν. Η ύπαρξη πολλών σκυλιών σημαίνει χαμηλά κέρδη και μικρή ανάπτυξη. Η προτεινόμενη στρατηγική είναι η απόσυρση των προϊόντων αυτών.

Στην εικόνα 1 απεικονίζεται η κατάταξη των τεσσάρων κατηγοριών προϊόντων του μοντέλου BCG και στην εικόνα 2<sup>5</sup> συνοψίζονται τα στοιχεία που παρατέθηκαν παραπάνω σε ορθοκανονικό σύστημα αξόνων. Γενικότερα, στα υπέρ του μοντέλου BCG συγκαταλέγεται η βοήθεια που δίνει στην στρατηγική και αναλυτική θεώρηση της

<sup>5</sup> Παρατηρείται ότι τα τεταρτημόρια στην εικόνα 2 είναι σε αντίστροφη σειρά από αυτά της εικόνας 1 (δηλαδή στην εικόνα 1 παρουσιάζονται δεξιόστροφως: αστέρια, ερωτηματικά, σκυλιά, αγελάδες ενώ στην εικόνα 2 η σειρά είναι δεξιόστροφως: ερωτηματικά, αστέρια, αγελάδες, σκύλοι) λόγω του ότι το σύστημα αξόνων είναι αναστραμμένο.

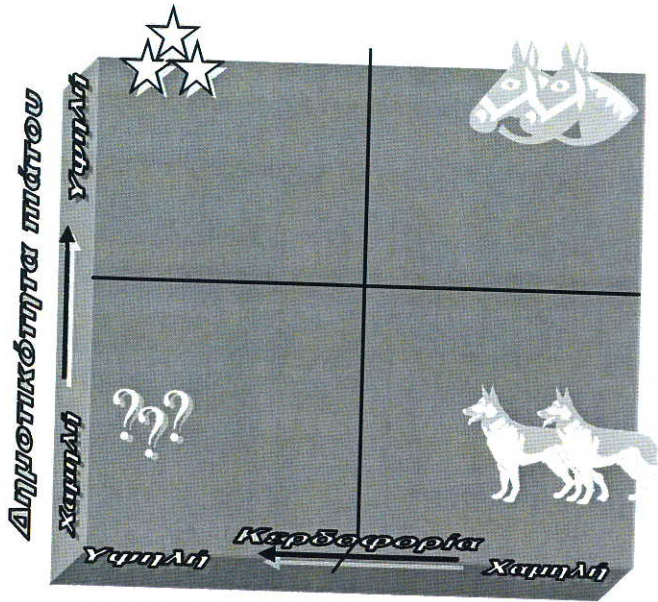


αγοράς, η απλή και ξεκάθαρη μεθοδολογία αξιολόγησης της θέσης της επιχείρησης σε ό,τι αφορά την μέτρηση του μεριδίου της αγοράς και τη μελλοντική κερδοφορία της επιχείρησης, την ανάλυση των οικονομικών της επιχείρησης που βοηθάει στην εξάλειψη των αδυναμιών και στην επένδυση σε «δυνατά» σημεία.

Η μέθοδος όμως αυτή, αν και θεωρήθηκε επαναστατική στην εποχή της (δεκαετία '70) έχει και πολλούς επικριτές οι οποίοι υποστηρίζουν ότι στηρίζεται σε στοιχεία που υπόκεινται σε παραποίηση των στοιχείων εξαιτίας διάφορων συμφερόντων μέσα στην επιχείρηση. Ακόμα, η μέθοδος κατηγορείται για μονομέρεια στόχων, με τη λογική ότι εστιάζει μόνο στους υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης παραμελώντας άλλα στοιχεία του χαρτοφυλακίου της, ενώ τέλος αγνοεί τις συνέργειες που μπορεί να αναπτυχθούν μεταξύ των τμημάτων της επιχείρησης ή την συνεργασία με άλλες επιχειρήσεις. Γενικά, πολλά προϊόντα μιας επιχείρησης που χαρακτηρίζονται «σκύλοι» δεν είναι κερδοφόρα ή δεν μπορεί να γίνουν ποτέ αλλά η επιχείρηση (σε αντίθεση με ό,τι εισηγείται το μοντέλο BCG) τα διατηρεί στο χαρτοφυλάκιο της ως συμπληρωματικά ή παραπληρωματικά κάποιων άλλων κερδοφόρων προϊόντων ώστε να διαφοροποιείται από τους ανταγωνιστές ή επειδή επιφέρουν την προστιθεμένη αξία που επιζητούν οι πελάτες. Τέλος, η κυρίαρχη τάση κατά την δεκαετία του '70 ήταν η ελαχιστοποίηση του κινδύνου, ενώ σήμερα πλέον η ανάληψη υψηλού κινδύνου θεωρείται φυσικό για κάποια ήδη επιχειρήσεων (Κουστέλιος).

Ειδικά σε ό,τι αφορά στον τουρισμό, το μοντέλο ανάπτυξης και μεριδίου αγοράς προτείνει ότι μία μήτρα εστιασμένη στις ανάγκες του τουριστικού τομέα βασίζεται στο ότι:

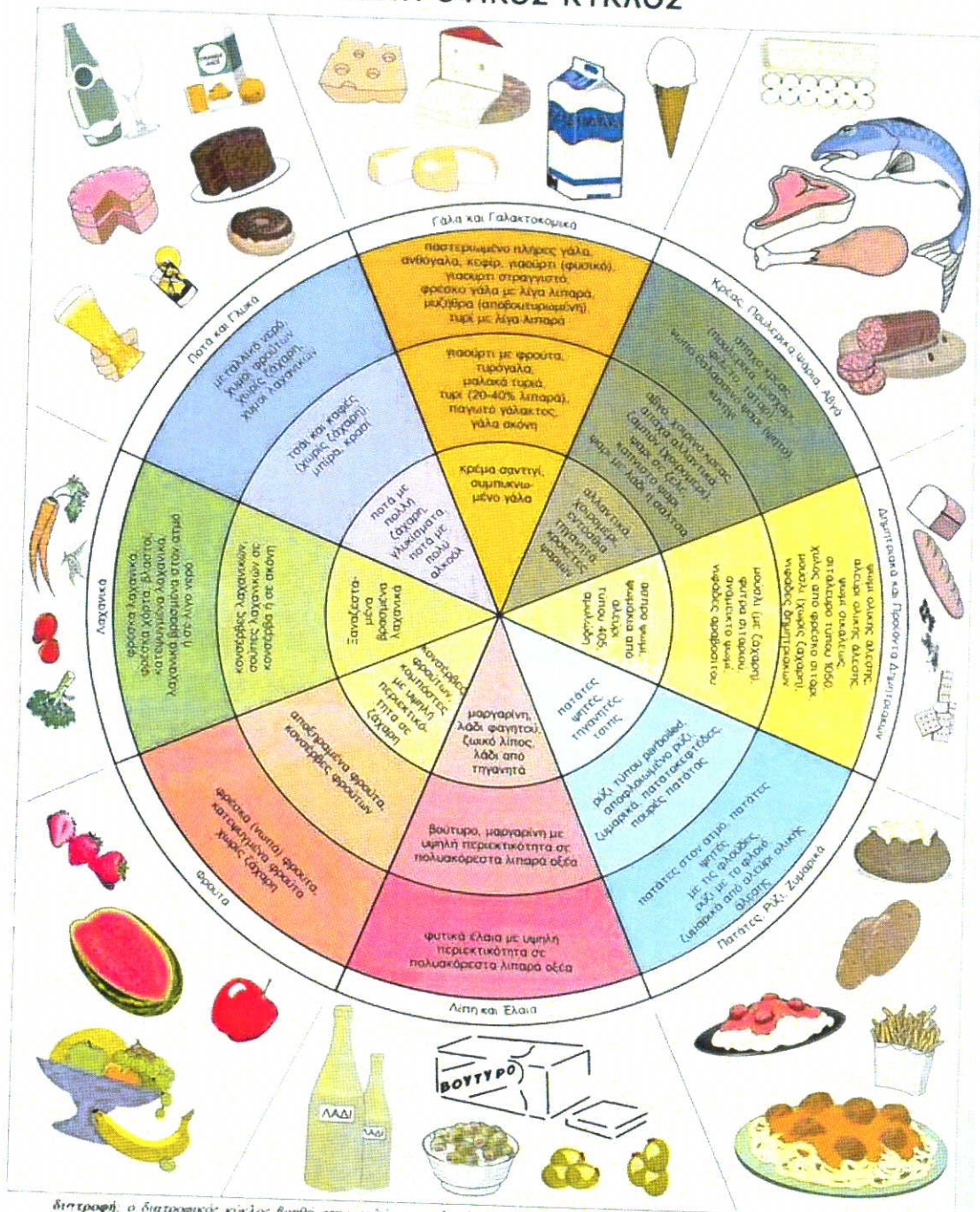
1. Καμιά επιχείρηση δεν μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς συγκεκριμένους στόχους,
2. Το περιθώριο κέρδους ενός προϊόντος είναι σε συνάρτηση με το μερίδιο της επιχείρησης στην αγορά οπότε, υψηλό μερίδιο αγοράς ισοδυναμεί με υψηλά κέρδη,
3. Τούτου λεχθέντος, είναι λογικό ότι η επίτευξη ενός υψηλού μεριδίου αγοράς απαιτεί και υψηλά κόστη αύξησης πωλήσεων όπως διαφήμιση, έρευνα και ανάπτυξη προϊόντος κτλ) (Ανδριώτης, 2005).





# Παράρτημα 2: Διατροφικός Κύκλος (Γερμανός, 2003)

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ



Διατροφή, ο διατροφικός κύκλος βοηθά στην καλύτερη επιλογή των τροφίμων στο καθημερινό διαίτησός. Ο εξωτερικός δακτύλιος περιλαμβάνει τις τροφές που πρέπει να προτιμώνται. Ακολουθούν, ανάλογα με την αξιολόγησή τους από τους διαίτησους, ο μεσαίος και ο εσωτερικός κύκλος.



# Παράρτημα 3: Πίνακες Menu Λέσχης ΤΕΙ Κρήτης 1<sup>ης</sup> έως 2<sup>ης</sup> Εβδομάδας (ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Σπουδαστικής Μέριμνας)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΕΙΛΙΚΤΗ	ΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΟΥΠΑ ΑΠΟ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΦΑΒΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΙΑ	ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΣΟΥΠΑ ΚΑΚΑΒΙΑ ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΣΟΥΠΑ ΠΡΑΣΟΣΟΥΠΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ ΣΤΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
		ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ ΝΟΥΑ ΑΙΟ ΨΗΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΣΠΑΛΑ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΑΣΑΤΟ ΝΑΥΠΑΙΟΥ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΣΙΟ ΣΠΑΛΑ ΜΙΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΙΟ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΗΣ ΜΠΡΙΖΟΛΑΣ ΜΙΟ ΣΧΑΡΑΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΠΑΙΔΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ ΣΠΑΛΑ ΑΙΟ ΛΕΜΟΝΑΤΗ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΡΙΓΑΝΑΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΡΚΙΝΙΟΝ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ (ΠΡΟΔΡΕΤΙΚΗ) ΓΑΛΕΟΣ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΟΘΟΚΛΗΡΟ ΜΕ ΦΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ
ΕΙΛΙΚΤΗ	ΝΗΣΤΙΣΜΟ	ΓΙΟΥΒΑΡΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΑΦΟΥΡΑΡΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΠΑΡΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΟΥΝΕΛΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΕΙΘΙΑΣ ΣΧΑΡΑΣ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΣΟΛΟΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΕΜΠΑΠ ΠΟΛΙΤΙΚΟ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΛΥΘΡΙΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕΝΤΙΖΑΝΕΣ ΙΝΑΜΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ (ΠΡΟΔΡΕΤΙΚΗ) ΓΑΛΕΟΣ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΨΑΡΙ ΣΕ ΘΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ ΦΙΜΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΣΧΑΡΑΣ
		ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ ΡΑΤΑΤΟΥΓΙ ΓΑΛΕΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΡΑΒΙΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΔΙΟΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΙΜΠΑΛ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΜΟΥΣΣΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΜΠΡΙΣΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΠΑ ΘΑΚΕΣ ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΙΝΑΡΑ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΥΚΡΑΤΕΝ ΜΕΝΤΙΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΕΝΤΙΖΑΝΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙ ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΠΑΡ ΣΧΑΡΑΣ
ΕΙΛΙΚΤΗ	ΝΗΣΤΙΣΜΟ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ ΠΙΤΣΑ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΡΕΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΓΚΡΑΝΤΙΝΕ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΠΑΡ ΣΧΑΡΑΣ
		ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΧΥΜΟ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΥΣ
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΕΙΛΙΚΤΗ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΧΥΜΟ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΛΑ ΣΕΦ ΠΙΚΡΑΜΥΓΔΑΛΟ	ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΚΡΕΜΑΥΔΑΚΙ ΚΟΚΑΡΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ	ΠΑΤΖΑΡΙΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΑΡΑΚΑΣ ΒΟΥΤΥΡΟΥ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΛΑ ΣΕΦ ΠΙΚΡΑΜΥΓΔΑΛΟ	ΚΡΕΜΑΥΔΑΚΙ ΚΟΚΑΡΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΠΙΤΣΑΠΟΛΑ	ΦΑΦΑΣΕΣ ΠΕΙΖΑΝ	ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ	ΦΑΚΕΣ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	
	ΠΡΑΣΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ΠΡΑΣΟΡΥΖΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΑΡΝΙ ΡΟΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΖΑΜΠΟΝΟΥΡΟΠΙΤΑ	
ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΟΥ ΣΠΑΛΑ Μ/Ο ΦΟΥΡΝΟΥ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΨΑΡΙ ΛΑΥΡΑΚΙ Μ/Ο ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΟΥΖΟ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ Α/Ο ΣΠΑΛΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ	ΚΟΥΝΕΜΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΜΕ ΡΟΚΑ ΚΑΙ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ	
	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΤΕΣ	ΨΑΡΙ ΒΑΚΑΛΑΡΟΣ Μ/Ο ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΣΙΤΕ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΑΡΑΘΟ	
	ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΣΚΑΡΑΣ	ΚΙΜΑΣΟΠΙΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΟ (ΠΩΝΝΙΝΙΣΗ)	ΟΜΕΛΕΤΑ ΖΑΜΠΟΝ-ΜΠΕΙΚΟΝ	ΚΟΚΚΙΝΟΥΑΡΟ ΠΛΑΚΙ	ΨΑΡΙ ΓΑΛΙΣΣΑ ΣΑΛΤΣΑ ΣΕΛΙΝΟΥ	ΠΕΡΚΑ ΠΛΑΚΙ	ΠΟΥΒΑΡΙΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	
	ΓΑΛΕΟΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΦΑΦΑΣΕΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORCINI	ΡΕΒΙΘΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΦΕΤΑ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΡΙΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΣΕΖΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ	
	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΚΟΥΚΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΣΟΥΦΛΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΠΗΠΟΥΡΑΣΙΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ	ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ	
	ΑΜΠΕΛΟΦΑΔΟΥΛΑ ΠΙΛΧΝΙ	ΤΑΡΤΑ 3 ΤΥΡΙΩΝ	ΝΟΥΥΤΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΡΕΠΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΤΑΜΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΦΑΒΑ ΠΑΝΤΡΕΜΕΝΗ	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ	
	ΤΟΡΤΕΝΙΝΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜΙ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ΒΙΔΕΣ 4 ΤΥΡΙΑ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΣΤΑΓΓΕΤΙ ΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	
	ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΣΠΕΤΣΙΣΤΑ	ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ	ΑΡΑΚΑΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΠΕΤΣΕΡΟΦΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	
	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ (ΗΠΕΙΡΟΣ)	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΕΒΥΘΟΡΥΖΟ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ)	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	
	ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΥΔΩΝΑΤΕΣ	ΚΑΡΟΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΥΖΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΕΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΟΚΚΙΝΟ ΛΑΧΑΝΟ ΜΕ ΜΗΛΟ ΣΙΤΕ	ΠΟΥΡΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΑΤΑΤΑ ΟΝΟΚΛΗΡΗ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΟ	
ΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ ΣΙΤΕ	ΚΡΕΦΑΡΑΚΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΙΘΝΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΣΙΤΕ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΠΟΥΡΕΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΜΕΝΙΤΖΑΝΑΣ		
ΕΙΛΑΚΟ ΠΙΑΤΟ								
ΔΙΑΙΤΗΣ								
ΝΗΕΤΙΣΙΜΟ								
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ								



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΑ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΣΟΥΠΑ ΕΥΧΟΧΩΤΡΟΥ	ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΣΩΤΕ	ΚΡΕΜΥΔΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΡΟΥΤΟΝ ΤΥΡΙΟΥ	ΣΟΥΠΑ ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΚΟΝΣΟΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΟΥΠΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ
	ΠΕΝΝΕΣ ΠΙΤΣΑΠΟΛΑ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΑΥΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΠΟΥΤΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΚΑΡΥ
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΙΟ ΣΠΑΛΑ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΨΑΡΙ ΓΑΛΙΣΣΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΟΤΟ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΤΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΑΙΜΟΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΠΟΥΤΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΠΟΥΤΙ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΙΝΤΑΝΟΥ	ΨΑΡΙ ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟΣ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ
	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΕΣΚΑΛΟΠΙ ΠΑΝΕ	ΨΑΡΙ ΛΑΥΡΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΙΛΑΝΕΖΑ	ΤΑΜΙΑΤΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΦΕΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΦΕΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΕΜΙΣΤΑ
	ΣΟΥΠΙΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ	ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΚΦΟΡ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΚΦΟΡ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΔΕΡΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΠΟΥΒΕΤΣΙ
	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΚΑΙ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ	ΠΕΝΝΕΣ ΒΟΤΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΑΥΓΟ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΠΟΥΤΙ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ
	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΛΑ ΦΡΑΝΣΕΖ	ΨΑΡΙ ΣΦΥΡΙΔΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
	ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΚΟΥΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ	ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΑΡΚΑΔΙΑΣ	ΝΤΟΛΑΜΑΔΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ
	ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ ΣΑΒΟΡΕ	ΠΕΡΚΑ ΣΠΕΤΣΙΟΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΕΟΥ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΔΙΡΙΝΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙ ΠΑΓΚΑΣΙΟΥΣ ΠΑΝΕ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΛΑ CHER
	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΥΠΟΝΑΡΑ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΠΙΤΣΑ ΚΑΠΡΕΖΕ	ΠΙΤΣΑ ΚΑΠΡΕΖΕ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΑΡΑΜΠΙΛΙΑ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ
	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΙΜΑΜ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΑΡΑΜΠΙΛΙΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΟΓΚΡΑΤΕΝ	ΦΑΚΕΣ
	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΙΔΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΠΑΚΑΜΑΡΟΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ	
ΝΗΣΤΙΣΙΜΟ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	
	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΧΑΣΑΠΙΑ	ΜΙΧ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΑΤΗΟΥ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΩΤΕ	
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΚΑΡΟΤΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ ΚΟΚΑΡΙ ΣΩΤΕ ΜΕ ΜΠΕΙΚΩΝ	
	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΗΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΑΡΑΚΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΠΙΛΑΦΙ	ΡΥΖΙ ΜΠΑΖΜΑΤΙ	



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΚΡΕΜΥΔΟΣΟΥΠΑ	ΠΑΤΑΤΟΥΡΟΠΙΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΕΝΙΤΖΑΝΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΟΠΙΤΑ ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΖΑΜΠΟΝΟΥΡΟΠΙΤΑ ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΔΙΓΚΡΑΤΕΝ ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΔΙΓΚΡΑΤΕΝ ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
	ΚΟΚΟΡΑΚΙ ΜΕΙΚΑΝΙΚΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΤΕΚΙΛΑ	ΚΟΥΝΕΛΙ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΔΑΦΝΟΦΥΛΛΑ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙ ΚΛΕΘΤΙΚΟ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙ ΚΛΕΘΤΙΚΟ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΠΟΥΤΤΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΦΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΠΟΥΤΤΙ Μ'Ο ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΚΥΡΟ ΠΙΑΤΟ	ΨΑΡΙ ΛΑΒΡΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΤΙΠΤΣΟΦΑΙ	ΜΟΥΣΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΟΥΣΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕΤΡΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΑΡΝΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΓΙΟΥΒΑΡΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΠΙΤΣΑ ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΑΡΙΔΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΑΡΙΔΑΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑΛ	ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΝΟΥ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ-ΜΕΝΙΤΖΑΝΕΣ ΛΑΔΕΡΑ
	ΣΦΟΥΓΓΑΤΟ ΜΕ ΜΕΝΙΤΖΑΝΕΣ	ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ
	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΕ ΜΟΡΤΑΔΕΛΑ ΚΑΙ ΕΝΙΣ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΣΟΥΦΛΕ ΤΥΡΙΩΝ	ΣΟΥΦΛΕ ΤΥΡΙΩΝ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ	ΠΡΑΣΣΟΠΙΤΑ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΚΙΜΑ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΔΙ ΜΑΡΕ
	ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΙΑΧΝΕΡΑ	ΤΟΥΡΛΟΥ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΤΟΥΡΛΟΥ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΓΙΟΥΡΤΟΥ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΑΛΑ ΚΡΕΜ	ΛΑΧΑΝΟΠΙΤΑ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ
	ΜΠΡΙΑΜ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΙ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΨΑΡΙ ΠΕΡΚΑ ΠΑΚΙ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΓΙΑΧΝΙ
ΔΙΑΙΤΗΣ ΠΙΑΤΟ	ΨΑΡΙ ΓΑΔΙΣΣΑ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΝΙΘΟΥ	ΡΕΒΥΘΙΑ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΜΕ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	ΠΙΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΕ ΕΒΛΙΟΛΑΔΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΕΙΦΙΑΣ ΣΧΑΡΑΣ
	ΝΗΣΤΙΣΜΟ	ΙΤΑΛΙΚΟ ΡΙΖΟΤΟ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΚΡΕΠΕΣ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΒΡΑΣΤΑ ΜΕ ΕΒΛΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΥΡΕ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΠΟΥΡΕΣ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
	ΠΑΙΓΟΥΡΙ ΑΛΑ ΣΕΦ	ΚΟΥΥΛΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΚΑΡΟΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΚΑΡΟΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΚΡΑΤΙΝΕ	ΚΑΡΟΤΑΚΙ ΣΟΤΕ ΜΕ ΑΝΗΘΟ ΚΑΙ ΑΜΑΡΕΤΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΒΛΙΟΛΑΔΟ

ΛΕΙΠΝΟ



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΑ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΧΟΡΤΟΣΟΥΠΑ	ΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΣ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΣΟΥΠΑ ΦΟΙΝΟΚΙΟ	ΣΟΥΠΑ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ	
	ΣΤΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΠΙΤΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΣ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΣ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΤΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ	
ΚΡΕΠΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΟΥ ΣΠΑΛΑ Μ'Ο ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΔΑΦΝΗ, ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ ΣΚΑΛΟΠΙΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΣΠΑΛΑ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ	ΑΡΝΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ ΜΠΟΥΤΙ Μ'Ο ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ (ΚΡΗΤΗ)	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΠΑΛΑ Α'Ο ΡΑΦΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΚΡΕΑΣ ΚΟΥΝΕΛΙΟΥ Μ'Ο ΛΕΜΟΝΑΤΟ	
	ΚΡΕΑΣ ΚΟΥΝΕΛΙΟΥ ΚΡΑΣΑΤΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΧΟΡΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΣΥΓΓΙΝΑ ΜΑΝΗΣ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΠΕΚΡΗ ΜΕΖΕ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΜΠΟΥΤΙ Α'Ο ΠΛΑΝΕ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΥΑΡΙ ΓΟΤΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΜΠΑΝΟ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ Μ'Ο ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΥΨΟΥ	
	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΣΤΑΝΑΚΙ (ΗΠΕΙΡΟΣ)	ΑΡΑΚΑΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΡΕΨΘΟΥΖΟ (ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ)	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΙΜΙΝΟ (ΣΥΡΗΝΗΣ)	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	
	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΕΟΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟΣ	ΣΟΥΠΙΣ ΠΟΥΤΑΝΕΣΚΑ	ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ ΣΑΒΟΡΕ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΜΕ ΣΤΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ	ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ	ΥΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΣΙΘ ΠΛΑΚΙ	
	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ	ΒΙΔΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΠΟΛΩΝΕΣ	
	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΖΑΜΠΟΝ ΤΥΡΙ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΣΤΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΑΡΑΘΟΠΙΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	
	ΠΙΤΤΣΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΧΤΑΠΟΔΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ	ΠΙΠΕΡΙΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΙΣΣ ΛΟΡΕΝ ΤΥΡΙΔΙΝ	ΦΑΒΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΝΗ	ΑΡΑΚΑΣ ΠΙΛΑΧΝΙ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΎΓΝΟ ΜΥΖΗΘΡΑ	
	ΚΡΕΑΣ ΑΡΝΙΟΥ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ	ΚΕΜΗΤΥΔΟΠΙΤΑ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΣΦΟΥΓΚΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΤΙΒΑΔΟ	ΠΙΤΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΟΝ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	
	ΜΠΡΙΑΜ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΤΥΡΟΠΙΤ Α (ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ)	
	ΔΙΑΙΤΗΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΑΦΑΣ	ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΑΦΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΓΓΙΟΝ ΣΑΦΑΣ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	
ΕΛΑΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΙΑΤΟ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΜΟΤΖΑΡΕΛΑ	ΦΟΥΖΙΛΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΕΣ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΙΑΤΑ ΜΕ ΠΑΓΓΙΟΥΡΙ	
	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ	ΣΠΑΓΚΕΤΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΤΥΡΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΑΝΙΘΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΠΟΥΡΕΣ ΑΠΟ ΘΡΕΣΚΑ ΚΑΡΟΤΑΚΙΑ	ΠΑΤΖΑΡΙ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΛΑΧΑΝΑΚΙ ΒΡΥΣΕΛΟΝ ΑΤΜΟΥ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΑΡΟΤΟ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΣΙΤΕ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΛΕΥΚΟ ΡΥΖΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	
	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΚΚΙΝΟΤΥΡΙ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΥΖΙ ΟΡΙΕΝΤΑΛ	ΡΙΖΟΤΟ	ΚΑΡΟΤΟ BABY	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΙΟΝΕΣ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ	



ΔΟΜΑΔΑ 3η		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΥΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΚΑΡΟΣΟΣΟΥΠΑ	ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΠΑ ΡΕΒΙΘΙΑ	ΣΟΥΠΑ ΦΑΚΕΣ	ΣΟΥΠΑ ΚΟΝΣΟΜΕ		
	ΠΕΝΝΕΣ ΚΑΡΗΠΟΝΑΡΑ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΝΑΠΟΝΙΤΕΝ	ΠΙΤΤΑ ΧΑΝΙΩΤΙΚΗ	ΜΠΑΡΜΟΥΝΟΦΑΣΟΥΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΖΑΜΠΟΝΟΥΤΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΠΛΑΧΝΙ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ		
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΚΡΟΥΔΑΣ	ΥΑΡΙ ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ ΚΑΤΣΑΡΟΥΔΑΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΠΙΑΝΕ	ΚΟΚΟΡΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΡΕΑΣ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΠΟΜΠΙΚΑ		
	ΚΕΜΠΛΑ ΠΟΜΠΙΚΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΙΝΙΑΜ ΤΥΡΙΩΝ	ΠΕΝΝΕ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΠΑΤΗΣΙΣΙΟ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΛΑΠΑΔΑ ΜΑΝΗΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ -ΖΑΜΠΟΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΛΑΔΕΡΑ		
	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΑΣΣΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΜΟΥΣΣΑΚΑΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΠΡΑΣΣΟ		
	ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΡΕΑΣ ΣΠΑΛΑ Α/Ο 4 ΠΙΠΕΡΙΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΔΗΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ	ΡΑΤΑΤΟΥΓΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΥΡΙΑ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΑΠΑΜΑ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ Μ/Ο		
	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΠΟΠΙΕΤΕΣ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΑ	ΒΙΔΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΕΝΝΕΣ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΚΑΡΗΠΟΝΑΡΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΜΟΥΣΣΑΚΑΣ		
	ΕΙΦΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ CECILIANA	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΜΕ ΧΟΧΛΟΥΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΡΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΣΥΤΩΝΑ		
	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΣΣΑΣ ΠΙΑΝΕ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑ ΔΑΦΝΗΣ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΠΛΑΚΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΣΣΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟ		
	ΥΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΠΟΣΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΡΤΑΡ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΥΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΣΣΑΣ ΡΟΛΛΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΑΓΓΙΝΑΡΕΣ ΤΟΥΡΛΟΥ		
	ΝΗΤΙΣΙΜΟ	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ	ΤΑΡΤΑ ΣΠΑΝΙΑΚΙ	ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ	
				<b>ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ. *)</b>					
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	ΡΥΖΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΠΟΥΡΕΣ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΗΛΟΥ		
	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ	ΚΑΡΟΤΟ-ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΡΥΖΙ ΣΕΤΕ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΠΑΛΑΣΜΙΚΟ		



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΑ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΣΟΥΠΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΙΑΣ	ΓΑΛΟΣΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΣΟΥΠΑ	
	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΚΙΜΛΟΠΙΤΑ ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΦΥΛΟ	ΠΙΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΚΡΕΠΤΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ	ΣΤΡΑΝΑΚΟΠΙΤΑ	ΚΡΕΤΕΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	
ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ Α/Ο ΣΤΑΛΑ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΕ ΣΥΔΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ (ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ)	ΚΡΕΑΣ ΜΟΣΧΟΥ ΣΤΑΛΑ Α/Ο ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΥΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΟΣΑΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	
	ΑΡΝΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΣΙΒΙ ΜΠΙΑΝΚΟ (ΚΕΡΚΥΡΑ)	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	ΑΡΝΑΚΙ ΜΠΟΥΤΙ Μ/Ο ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΥΡΟΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΦΙΛΕΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	
	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΟΥΣΙΛΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΩΝ	ΡΟΛΟ ΚΙΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΑΣ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΠΑΓΙΟΥΡΙ	
	ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΕΣ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ	
	ΦΑΡΩΛΕΣ ΠΙΤΣΑΓΙΟΛΑ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΡΑΣΑΤΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΣΤΑΓΓΕΤΙ ΑΡΑΜΠΙΛΙΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΤΟΜΑΤΑΣ	
	ΥΑΡΙ ΦΡΕΣΚΟ ΤΗΓΑΝΗΤΟ ΤΟΠΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΓΚΑΣΙΟΥΣ ΠΑΝΕ	ΓΑΡΙΔΟΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ	ΣΙΒΙ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΣΥΝΑΓΓΙΔΑ ΨΗΤΗ	
	ΚΙΣΣ ΛΟΡΕΝ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΡΙΦΚΑΤΟΝΙ ΠΟΜΟΝΤΟΡΟ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΜΟΥΣΑΡΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΚΦΟΡ	ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΠΙΑΧΝΙ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
	ΧΤΑΠΟΔΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΤΡΑΧΑΝΑ	ΣΤΑΓΓΕΤΙ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΝΙΑ	ΣΤΑΓΓΕΤΙ ΦΟΛΙΑ ΜΕ ΣΤΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΣΤΑΓΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΔΝΕΣ	
	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΑΓΙΟΡ ΣΧΑΡΑΣ	ΒΙΔΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΑΡΑΠΙΛΙΑ	ΠΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΠΑΠΟΥΤΣΑΚΙΑ	
	ΔΙΑΙΤΗΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΑΧΝΙ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΥΑΡΙ ΣΥΝΑΓΓΙΔΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΙΑΤΟ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΠΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ (ΗΠΕΙΡΟΣ)	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΑΧΝΙ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΚΡΕΠΕΣ ΣΙΣΙΛΙΑΝΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΒΑΛΕΣ	
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΦΙΜΑΤΙΣΜΕΝΕΣ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΦΙΟΓΚΑΚΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΣΙΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΡΙΝΑΤΑΝΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙ ΡΑΓΟΥ	ΒΙΔΟΥΛΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΥΤΖΗΘΡΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΚΡΑΝΤΙΝΕ	
	ΠΙΛΑΦΙ ΑΡΑΚΑ-ΜΑΝΙΤΑΡΙ	ΚΑΡΟΤΟ ΑΤΜΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΧΥΛΟΠΙΠΕΣ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΑΡΗΚΑΣ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΙΛΑΦΙ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	



ΔΟΜΑΔΑ 4 <sup>η</sup>		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΤΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΚΑΣΕΡΟΠΙΤΑ	ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΠΡΑΣΙΝΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΙΝΑΡΑ	ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΙΝΑΡΑ	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ
	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ	ΤΑΡΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΟΥΚΡΑΤΕΝ	ΦΑΒΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΤΟΜΑΤΑΣ	ΦΑΒΑ ΣΑΝΤΟΡΙΝΗΣ ΜΕ ΚΑΠΑΡΗ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΤΟΜΑΤΑΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ
ΚΡΜΟ ΠΙΑΤΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΟΛΟΚΛΗΡΗ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΗ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ	ΚΟΚΟΡΑΚΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΓΛΙΣΣΑΣ	ΨΑΡΙ ΛΑΥΡΑΚΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΕΥΣΜΑ ΛΑΙΜ	ΑΡΝΑΚΙ ΚΡΕΑΣ ΜΠΟΥΤΙ Α' Ο ΡΟΛΟ ΜΠΕΡΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ
	ΡΟΛΛΟ ΚΙΜΑ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΧΝΙ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ (ΚΡΗΤΗ)	ΧΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΡΟΛΛΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΕΝΤΖΑΝΕΣ ΤΣΑΚΟΝΙΚΕΣ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΥΜΠΑΛ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΥΜΠΑΛ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ (ΚΡΗΤΗ)
	ΛΙΓΚΟΥΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ (PESTO)	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΖΑΜΠΟΝ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΥΚΡΑΤΕΝ	ΜΟΥΣΚΑΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΜΕ ΠΡΑΣΣΟ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΜΕ ΑΥΤΑ	ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΜΕ ΑΥΤΑ	ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ (ΠΟΝΤΙΚΟ)
	ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΟΦΑΣΟΥΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙ	ΚΡΕΤΕΣ ΜΕ ΑΝΘΟΥΤΡΟ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΧΝΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ	ΠΡΑΣΟ ΜΕ ΜΑΡΑΘΑ	ΠΡΑΣΟ ΜΕ ΜΑΡΑΘΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟΜΑΡΑΘΑ
	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑ	ΡΕΒΙΘΙΑ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΣΠΕΣΙΑ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΑ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΒΕΝΕΤΣΙΑΝΑ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ
	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΤΡΙΑ ΤΥΡΙΑ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΡΕΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΠΙΤΣΑ ΣΠΕΣΙΑ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΛΑΣΙΝΩΝ	ΠΙΤΣΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΠΙΤΣΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
	ΧΟΛΗΝΟΣ ΜΠΟΥΜΠΟΥΡΙΣΤΟΥΣ	ΜΕΝΤΖΑΝΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ	ΜΠΡΙΑΜ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΜΠΑΜΙΕΣ	ΜΠΑΜΙΕΣ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ
	ΨΑΡΙ ΣΑΡΔΕΣΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΒ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ	ΤΑΡΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ	ΤΑΡΤΑ ΣΠΑΝΑΚΙ	ΨΑΡΙ ΣΟΥΡΙΔΑ ΣΧΑΡΑΣ
	ΧΟΡΤΟΠΙΤΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΡΑΤΑΤΟΥΓΙ	ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΚΑΠΑΜΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΕΝΕΣ ΣΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ ΑΡΑΚΑ	ΡΥΖΟΤΟ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΠΙΛΑΦΙ ΕΤΖΙΠΣΙΩΝ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ ΜΕΡΟΣΜΑΤΙΚΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΚΑΡΟΤΑΚΙ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ		ΛΑΧΑΝΟ ΦΡΕΣΚΙΑΣ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΣΩΤΕ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ	ΛΑΧΑΝΟ ΣΩΤΕ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΚΡΑΤΙΝΕ	ΚΑΡΟΤΟ ΣΩΤΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΡΕΜΥΔΑΚΙΑ ΣΩΤΕ	ΚΡΕΜΥΔΑΚΙΑ ΣΩΤΕ





# Παράρτημα 4: Εδεσματολόγιο Λέσχης Καποδιστριακού πανεπιστημίου Αθηνών

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΥΓΓΡΗΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ 1<sup>η</sup> - 3<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΓΕΥΜΑ	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή	
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Αρακάς Κρατό λαδερός ή Μανιτάρσουπα	Μπιρίμι ή Ταραμοσάλτα με ελιές	Κοφτό μακαρονάκι με τυρί τριμμένο ή Σπετσόφακι	Φάβα ή Μπιρίμι	Πουρέ με μπέικον, ή Σπανακόπιτα	Πένες Καρμπονάρα ή Κρετσόσουπα	Λαχανικά τουαλού, Μινεστρόνε	
<b>Κυρίως Πιάτο 1</b>	Μοσχάρι ψητό με σάλτσα μαδέρα και πατάτες ή Μπιριζόλα χοιρινή σχάρας με σάλτσα μουστάρδας & πιλάφι ή Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ ή Μοσχάρι κατσάρολας με σπινάτζι	Γούρος ψητός μαριναρμένος με λαδολίγανη και πατάτες ή Σπινάτζι με κρέμα γάλακτος και μανιτάρια ή Πέρκα με πιλάφι ή Πέννες με τέσσερα τυριά	Γιγάντες φούρνου παραδοσιακοί ή Γεμιστά λαδερά ή Ρεβίθια σούπα ή Φασολάκια λαδερά	Κοτόπουλο μεξικάν με κριθαράκι ή Γαλοπούλα με πουρέ ή Λουκάνικο φρανκ με πατάτες ή Κοτομπουκιές με πιλάφι	Τουρλού ή Φασόλια σούπα ή Αρακάς με κρατό λαδερός ή Φοκάς σούπα	Αρνάκι ριγανάτο φούρνου με πιλάφι ή Μπιριζόλα χοιρινή κρασάτη με πουρέ ή Μοσχάρι φούρνου λεμονάτο με Πατάτες ή Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ή Αρνάκι κατσάρολας με μανέστρα	Χοιρινό λεμονάτο φούρνου με ριζότο ή Μοσχάρι πάπρικα με πουρέ ή Χοιρινό ριγανάτο με πατάτες ή Αρνάκι κατσάρολας με μανέστρα	
<b>Συνοδευτικά</b>	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Γιαούρτι, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα
<b>ΔΕΙΠΝΟ Πρώτο Πιάτο</b>	Ωγκραντέν Λαχανικών ή Πουρέ με υπέικον	Σπανακόριζο ή Σούπα του Σεφ	Ομελέτα Κοιμλέ ή Ραβιόλια με τυρί	Ριζότο Θαλασσινών ή Ψαρόσουπα	Λαχανορύζο ή σπερουνόες κοτόπουλο με σως BBQ	Τυρόπιτα ή Σούπα Λαχανικών	Ζυμαρόπιτα ή Κοφτό μακαρονάκι με τυρί	
<b>Κυρίως Πιάτο 1</b>	Καλαμαράκια με πατάτες ή Πίτσα ή Χταποδάκι με μακαρονάκι κοφτό	Κοτόπουλο με πιλάφι ή Λουκάνικο χωριάτικο με πουρέ ή Γαλοπούλα με πατάτες και σάλτσα μουστάρδας	Μπιρατέκι ψητό με πουρέ και σάλτσα μουστάρδας ή Γευβαράκια σούπα ή Σουτζουκάκια φούρνου με κριθαράκι	Συναγρίδα αλά σπεσιώτα με πιλάφι ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά ή Βακαλάος φέτα φούρνου με πουρέ	Κεφτεδάκια δούσμου με Ριζονάτο ή Λαχανοντολμάδες συγολέμονο ή Παστίτσιο	Σπινάτζι με θαλασσινά ή Πίτσα και Πατάτες ή Σουπιές Κρασάτες με πατάτες φούρνου	Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες ή Λουκάνικο χωριάτικο με πιλάφι ή Κοτόπουλο μεξικάν με ριζότο	
<b>Συνοδευτικά</b>	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Γιαούρτι, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Σαλάτα 3 επιλογές Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ) ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ  
ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
2<sup>η</sup> - 4<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

ΓΕΥΜΑ	Παρασκευή							Κυριακή
	Δευτέρα	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σαββάτο	Κυριακή		
<b>Πρώτο Πιάτο</b>	Φασολάκια λαδερά ή ραβίσια με τυρί	Πένες Νιπολίτην ή Ταραμοσαλάτα με ελιές	Ριζότο θαλασσινών ή Μινεστρόνε	Σπετσοφαί ή Πατάτες τηγανιτές	Πένες με σολομό ή Κολοκυθοπατάτες φούρνου	Πίτσα Σπέσιαλ ή Κοτόσουπα		
<b>Κυρίως Πιάτο 1</b>	Μοσχάρκι κοκκινιστό κατασρόλας με κριθαράκι ή χοιρινό ριγανότο με πατάτες ή Μοσχάρι Γκόυλας με λαχανικά ή χοιρινό κατασρόλας με πράσο και σέλινο	Γεμιστά λαδερά ή φασόλια σούπα ή Αρακάς με καρότο λαδερός ή Φακές σούπα	Βακαλόας φούρνου με σκορδαλιά ή Σπαγγέτι καρμπονάρα ή Γούρος λαδορίγανη ψητός με πατάτες ή Ωγκραντέν ζυμαρικών	Φασόλια φούρνου γίναντες ή Κολοκυθοπατάτες φούρνου ή Ρεβύθια σούπα ή Φασολάκια λαδερά	Χοιρινή μπριζόλα κρεσάτη με πιλάφι ή Μοσχάρι κοκκινιστό με μανέστρα ή Αρνάκι ριγανότο με πατάτες ή Χοιρινό λέμονάτο με πουρέ	Κοτόπουλο φούρνου αλά γκρέκα με αρακά ή Λουκάνικο χωριάτικο ψητό με πατάτες ή Κοτόπουλο μεζίκεν με πιλάφι ή Γαλοπούλα ψητή με πουρέ		
<b>Συνοδευτικά</b>	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές		
<b>ΔΕΙΠΝΟ Πρώτο Πιάτο</b>	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Πασούρτι , Χαλβάς, - Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Ρυζόγαλο, Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	
<b>Κυρίως Πιάτο 1</b>	Ομελέτα με μπέικον πατάτες και τυρί ή Λαχανόρυζο	Σπανακόρυζο ή Κοτόσουπα	Κοφτό μακαρονάκι με τυρί τριμμένο ή Μινεστρόνε	Πρασόρυζο ή Τυρόπιτα	Αρακάς με καρότο λαδερός ή Πουρέ με μπέικον	Πουρέ με μπέικον		
<b>2</b>	Πέννες τέσσερα τυριά ή Πέρκα ψητή με σάλτσα Ορλή και πατάτες ή	Καλαμαράκια τηγανιτά με πατάτες ή Πίτσα και πατάτες ή Χτυποδάκι λαδορίγανη με πιλάφι	Κοτσιπουκιές με σάλτσα κάρυ και πιλάφι ή Γαλοπούλα ψητή με ριζότο ή Λουκάνικο φρανκφούρτης με πατάτες	Χτυποδάκι κρεσάτο με πατάτες ή Σουπιές με σπανάκι ή Πίτσα και πατάτες	Κανελόνια με κιμά ή Μπιφτέκι σχάρας με πιλάφι ή Σουτζουκάκια συμποναικά με πιλάφι	Χοιρινό κατασρόλας με λάχανο ή Μοσχάρι κοκκινιστό με μακαρονία ή Μπριζόλα χοιρινή κρεσάτη με πατάτες		
<b>3</b>	Σουφλέ ζυμαρικών	Χτυποδάκι λαδορίγανη με πιλάφι						
<b>Συνοδευτικά</b>	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές	Σαλάτα 3 επιλογές		
<b>Κυρίως Πιάτο 2</b>	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί, Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Πασούρτι , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί , Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	Φρούτο 2 επιλογές Τυρί Ζελέ Γλυκό- Ζελέ- Κρέμα - Κομπόστα	



## Παράρτημα 5: Ερωτηματολόγιο έρευνας

Αγαπητέ συνάδελφε,

Λέγομαι Δέσποινα Αγγελάκη και σπουδάζω στο τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων του ΤΕΙ Κρήτης. Για τους σκοπούς της πτυχιακής μου, κάνω μία έρευνα που σκοπό έχει την μελέτη του εδεσματολογίου τη λέσχης του ΤΕΙ και αν ανταποκρίνεται σε στις ανάγκες μας. Θα σε παρακαλούσα να μου πεις την γνώμη σου απαντώντας τις ερωτήσεις, δεν θα σου πάρει πάνω από πέντε λεπτά. Όταν τελειώσεις άστο πάνω στο τραπέζι και θα το πάρω, ή φώναξέ με να μου το δώσεις.

Σε ευχαριστώ!

Σε ποιο τμήμα είσαι:					
Πόσων χρονών είσαι;					
Πόσο συχνά τρως στη λέσχη τη βδομάδα; Βάλε ένα ✓ στο κατάλληλο κουτάκι.	1: Λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα	2: Δυο με πέντε φορές την εβδομάδα	3: Πέντε με επτά φορές, δηλ. μία φορά τη μέρα	4: Οκτώ με δεκατέσσερις φορές τη βδομάδα (δηλ. πάνω από μία φορά τη μέρα)	5: Πάνω από 15 φορές, δηλ. πάνω από 2 φορές τη μέρα.

Παρακάτω υπάρχουν προτάσεις που αφορούν στην λέσχη, κύκλωσε αυτό που πιστεύεις κάτω από το αντίστοιχο νούμερο. Το 1 σημαίνει: «Διαφωνώ απόλυτα», 2: Διαφωνώ», 3: «Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ», 4: Συμφωνώ» και 5: «Συμφωνώ απόλυτα».

1. Το φαγητό της λέσχης είναι νόστιμο.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

2. Το φαγητό της λέσχης είναι υγιεινό	1	2	3	4	5
3. Μπορώ να πληρώσω άνετα το φαγητό.	1	2	3	4	5
4. Η λέσχη προσφέρει ποικιλία πιάτων	1	2	3	4	5
5. Το φαγητό της λέσχης δεν προκαλεί βαρυστομαχιά και πρήξιμο.	1	2	3	4	5
6. Για την ποιότητά του είναι σε καλή τιμή	1	2	3	4	5
7. Το φαγητό είναι εύπεπτο	1	2	3	4	5
8. Το φαγητό έχει γεύσεις που έχω συνηθίσει από το σπίτι μου.	1	2	3	4	5
9. πιστεύω ότι παίρνω πολλά θρεπτικά συστατικά από το φαγητό της λέσχης.	1	2	3	4	5
10. Ακόμα κι αν δεν έχω λεφτά, μπορώ να τρώω στη λέσχη.	1	2	3	4	5
11. Μπορώ να φάω και πάνω από όσο θέλω για να χορτάσω γιατί μ' αρέσει.	1	2	3	4	5
12. Αν και κάνω ειδική διαίτα ή νηστεία, μπορώ να τρώω το φαγητό της	1	2	3	4	5



λέσχης.					
13. Πιστεύω ότι δεν χρειάζεται να είναι φθηνότερο το φαγητό από όσο κάνει.	1	2	3	4	5
14. Πάντα βρίσκω κάτι να μα αρέσει από τα όσα έχει η λέσχη.	1	2	3	4	5

15. Αν θα άλλαζες κάτι στη λέσχη για να γίνει καλύτερο, τι θα ήταν αυτό;

---



---



---

Σε ευχαριστώ για το χρόνο σου!

Δέσποινα Αγγελάκη