


| | | | |
|---|---|------------|---------------|
|  | ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ | ΕΚΔΟΣΗ 3.0 | Ε4/Δ6.1 |
| | | 02.10.17 | ΣΕΛ. 1 ΑΠΟ 27 |

Παράρτημα 1

Όροι Αναφοράς / Όροι Συμμετοχής

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ για την

«Προμήθεια Παροχής Υπηρεσιών Τροφοδοσίας (Catering) για δύο Κέντρα Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων (Κ.Φ.Α.Α.)»

Αρ. Πρωτ.: 578/10-07-2024

1. Αντικείμενο & Προϋπολογισμός Πρότασης

Η Ε.Κ.Πο.Σ.Π.Ο. «Νόστος» είναι Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία, η οποία δραστηριοποιείται στον τομέα της υποστήριξης, της κοινωνικής και εργασιακής ένταξης όσων ατόμων αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην προσπάθειά τους να ενσωματωθούν στο κοινωνικό ιστό και να ενταχθούν στην αγορά εργασίας. Για το σκοπό αυτό παρέχει υπηρεσίες και ασκεί δραστηριότητες κοινωνικού και εκπαιδευτικού χαρακτήρα.

| | |
|-------------------------|--|
| Επωνυμία | ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ |
| Ταχυδρομική διεύθυνση | Νοταρά 45 & Μετσόβου 30 |
| Πόλη | Αθήνα |
| Ταχυδρομικός Κωδικός | 10683 |
| Χώρα | Ελλάδα |
| Τηλέφωνο | 210 5231966 |
| Φαξ | 210 5221950 |
| Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο | info@nostos.org.gr |
| Website | www.nostos.org.gr |

Η Ε.Κ.Πο.Σ.Π.Ο «Νόστος», για Κέντρα Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων (Κ.Φ.Α.Α.) για την υλοποίηση των Πράξεων που έχουν υποβληθεί στα πλαίσια της υπ'αρ. πρωτ. 168599/ 11-06-2024 Πρόσκλησης του Υπουργείου Μετανάστευσης και Ασύλου με Κωδικό AMIF_027 με τίτλο:

- Επιχορήγηση ΝΠ ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ για την υλοποίηση του Έργου «TEEN SPIRIT I στην Αττική» με MIS 6016508 στο Πρόγραμμα Ελλάδας - Ταμείο Ασύλου Μετανάστευσης και Ένταξης
- Επιχορήγηση ΝΠ ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ για την υλοποίηση του Έργου «TEEN SPIRIT II στην Αττική» με MIS 6016509 στο Πρόγραμμα Ελλάδας - Ταμείο Ασύλου Μετανάστευσης και Ένταξης

προσκαλεί τις εταιρείες να υποβάλουν την πρόταση τους για την «Προμήθεια Παροχής Υπηρεσιών Τροφοδοσίας Catering», στα πλαίσια της ανωτέρω διαγωνιστικής διαδικασίας Πρόσκληση Υποβολής Προσφοράς.

Η προμήθεια αναφέρεται στην παροχή υπηρεσιών catering καθημερινά, για ένα χρόνο, σε δύο κέντρα φιλοξενίας ασυνόδευτων ανήλικων εντός Αττικής (συνολικής δυναμικότητας 50 ατόμων).

Τόπος Παράδοσης και Δυναμικότητα:

Λεωσθένους 12, Πειραιάς: Δυναμικότητα 20 ατόμων

Καλλιπόλεως 20, Βύρωνα: Δυναμικότητα 30 ατόμων



Προϋπολογισμός: 146.000,00€ άνευ ΦΠΑ.

Χρονική διάρκεια σύμβασης: Από την ανάθεση 01/08/2024 έως 31/07/2025

Ζητείται από τους ενδιαφερόμενους που επιθυμούν και δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στο αντικείμενο της παρούσας, να υποβάλλουν προσφορά για την Προμήθεια Παροχής Υπηρεσιών Τροφοδοσίας (Catering) για δύο Κέντρα Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων (Κ.Φ.Α.Α.) όπως περιγράφεται αναλυτικά στο παρακάτω πίνακα ειδών. Οι αναλυτικές προδιαγραφές και οι ποσότητες των ειδών αποτυπώνονται στο παρών Παράρτημα, το οποίο αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του παρόντος διαγωνισμού. Σημειώνεται ότι οι αναγραφόμενες στο Παράρτημα ποσότητες είναι ενδεικτικές, στην προσπάθεια να προσδιοριστεί το ύψος της προμήθειας και να γίνει κατανοητό από τους υποψήφιους προμηθευτές, ώστε να μπορέσουν να διαμορφώσουν και να υποβάλλουν τις οικονομικές τους προσφορές.

| α/α | Προϊόν Υπηρεσία | Περιγραφή | Ποσότητα | Μονάδα Μέτρησης |
|-----|--|---|----------|-------------------------|
| 1. | Παροχή σίτισης 5 γευμάτων για ανά ημέρα ανά άτομο, με ημερήσια παράδοση σε δύο δομές φιλοξενίας ασυνόδευτων ανηλίκων (εντός Αττικής) | Παροχή 5 γευμάτων με καθημερινή παράδοση (1 φορά την ημέρα). Τα γεύματα θα αποτελούνται από: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό, σύμφωνα με τα απαιτούμενα τεχνικά χαρακτηριστικά που αναφέρονται στους Ειδικούς όρους προμήθειας. Η παράδοση των γευμάτων θα γίνεται μία φορά την ημέρα, ενώ το σερβίρισμα των γευμάτων θα πραγματοποιείται από την Ε.Κ.Πο.Σ.Π.Ο ΝΟΣΤΟΣ. | 18.250 | 5 γεύματα/ ημέρα/ άτομο |

1.1. Ειδικό Όροι Προμήθειας:

1. Χρόνοι Παράδοσης: Μία φορά την ημέρα κατ' ελάχιστο, πριν το πρωινό
2. Τρόπος παράδοσης: Σε σκεύη που θα συμπεριλαμβάνουν το σύνολο της ποσότητας, η μεριδοποίηση και το σερβίρισμα θα πραγματοποιείται από την Ε.Κ.Πο.Σ.Π.Ο ΝΟΣΤΟΣ.
3. Ο Ανάδοχος θα πρέπει να διαθέτει άδεια ίδρυσης και λειτουργίας, οφείλει να τηρεί τις προδιαγραφές για τη διασφάλιση της ποιότητας σύμφωνα με τα πρότυπα ISO 22000:2005.
4. Απαιτείται η τήρηση σχεδίου HACCP όπως ορίζεται από τη νομοθεσία σε επιχειρήσεις τροφίμων (Ν.15523/06 ΦΕΚ 1187/31-10-06), προκειμένου να διασφαλίζεται η υγιεινή και ασφάλεια των τροφίμων.
5. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ύπαρξη κατάλληλου μεταφορικού μέσου μεταφοράς των ειδών και η προσκόμιση βεβαίωσης, από την αρμόδια υπηρεσία, ότι το αυτοκίνητο πληροί τους όρους και τις προϋποθέσεις ασφαλούς μεταφοράς και υγιεινής των τροφίμων. (καθαριότητα – συστηματική απολύμανση κλπ)

6. Ο Ανάδοχος θα πρέπει να τηρεί όλες τις ισχύουσες αγορανομικές διατάξεις, την Εθνική και Κοινοτική νομοθεσία, τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών και όλους τους κανόνες για την ασφάλεια και υγιεινή των τροφίμων.
7. Ο Ανάδοχος υποχρεούται να γνωστοποιεί κάθε φορά αναλυτική κατάσταση με τους προμηθευτές, με τους οποίους συνεργάζεται, προκειμένου να είναι εφικτή η πιστοποίηση της καταλληλότητας των τροφίμων, από τους αρμόδιους φορείς (ΕΦΕΤ, κλπ).
8. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα αίτησης ελέγχου των τροφίμων κατά την παραγωγή, τη μεταφορά την αποθήκευση και τη διάθεση, από αρμόδιους Αστυνομίατρους του ΕΦΕΤ καθώς και ταυτοποίηση και ιχνηλασιμότητα για την αναγνώριση των υλικών που χρησιμοποιούνται.
9. Τα σκεύη που θα χρησιμοποιούνται για την παράδοση θα είναι καλυμμένα κατάλληλα και πιστοποιημένα σύμφωνα με την εκάστοτε οριζόμενη νομοθεσία. Για κάθε γεύμα – σαλάτα και οποιοδήποτε συνοδευτικό ή και επιδόρπιο θα χρησιμοποιείται ξεχωριστή συσκευασία και πάντα στην κατάλληλη θερμοκρασία με τα κατάλληλα κουτιά μεταφοράς (πχ ισοθερμικά για ζεστό φαγητό κλπ).
10. Τα σκεύη που χρησιμοποιεί ο Ανάδοχος καθώς και οι χώροι παρασκευής των γευμάτων θα πρέπει να απολυμαίνονται καθημερινά .
11. Το φαγητό θα παραδίδεται στο χώρο που θα έχει ορίσει η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ (2 δομές φιλοξενίας ασυνόδευτων ανήλικων). Το φαγητό θα πρέπει να παρασκευάζεται αυστηρά την ίδια ημέρα.
12. Το πρόγραμμα του φαγητού θα είναι μηνιαίο και θα προτείνεται από την ανάδοχο εταιρεία, θα αποστέλλεται τουλάχιστον 5 ημέρες πριν την εφαρμογή του και θα ακολουθείται καθημερινά μετά από έγκριση διατροφολόγου – συνεργάτη της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ. Ο Ανάδοχος θα πρέπει να είναι ευέλικτος στην περίπτωση αλλαγής του μηνιαίου προγράμματος λόγω πιθανών ειδικών περιπτώσεων όπως αλλαγή διατροφολογίου λόγω ασθένειας κατόπιν έγκαιρης ενημέρωσης. Η αλλαγή δεν συνεπάγεται και ξεχωριστή χρέωση μερίδας.
13. Ο ανάδοχος πρέπει να χρησιμοποιεί δικά του σκεύη τόσο για την παρασκευή των γευμάτων όσο και για την παράδοση του φαγητού.
14. Το βάρος των φαγητών ανά μερίδα που καθορίζεται στην παρούσα αφορά μαγειρεμένη ποσότητα.
15. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα, εξουσιοδοτημένο προσωπικό της, να επισκεφθεί τους χώρους παρασκευής φαγητών όλων των συμμετεχόντων, χωρίς καμιά ειδοποίηση, προκειμένου να σχηματίσει άποψη κατά πόσο τηρείται η απαιτούμενη διαδικασία ποιοτικής –υγιεινής παρασκευής των γευμάτων. Διατηρεί επίσης το απόλυτο δικαίωμα να επιθεωρεί τις εγκαταστάσεις του αναδόχου ανά πάσα στιγμή, προκειμένου να διαπιστώσει εάν τηρούνται οι όροι της σύμβασης καθ' όλη τη διάρκεια αυτής καθώς και οι κανόνες της σχετικής νομοθεσίας.
16. Για φαγητό το οποίο θα είναι ύποπτο ή ακατάλληλο, θα συντάσσεται ειδικό πρωτόκολλο και θα επιστρέφεται στο σύνολο του, με την υποχρέωση, από την πλευρά του αναδόχου, να αντικαταθίστανται. Διαφορετικά ο Φορέας διατηρεί το δικαίωμα να προμηθευτεί αντίστοιχες μερίδες φαγητού από άλλον/ους προμηθευτές, το κόστος των οποίων θα επιβαρύνει τον ανάδοχο.
17. Σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο δεν μπορεί να σταματήσει η τροφοδοσία της οριζόμενης μονάδας στέγασης. Οι μονάδες στέγασης λειτουργούν 365 ημέρες το χρόνο.
18. Ο ανάδοχος υποχρεούται να έχει πάντοτε επαρκές και ειδικευμένο προσωπικό, για την πλήρη εξυπηρέτηση των φιλοξενούμενων, εφοδιασμένο με τα απαραίτητα, έγκυρα πιστοποιητικά Υγείας. Όλο το προσωπικό (κουζίνα) θα πρέπει να τηρεί του κανόνες ατομικής υγιεινής, να φορά καθαρή στολή, σκούφο και γάντια.
19. Η παραγγελία, η ποσότητα των μερίδων, πιθανές αλλαγές καθώς και διάφορες οδηγίες για την παρασκευή των φαγητών, σύμφωνα με το μηνιαίο μενού, θα δίνονται εβδομαδιαία. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί το μενού, να αυξομειώνει τις μερίδες αναλόγως των αναγκών των μονάδων στέγασης, μέσα στο πλαίσιο του συμβατικού τιμήματος, ενημερώνοντας εγκαίρως τον Ανάδοχο (μία έως δύο ημέρες πριν).



20. Σε περιπτώσεις, όπου υπάρχει υποδοχή νέων ωφελούμενων, ο Φορέας θα ενημερώνει άμεσα τον Ανάδοχο (μία έως δύο ημέρες πριν), προκειμένου να διαφοροποιηθεί ο αριθμός των μερίδων που παραδίδονται.
21. Η ποιοτική και ποσοτική παραλαβή των φαγητών θα πραγματοποιείται από το αρμόδιο προσωπικό της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ παρουσία του αναδόχου ή εξουσιοδοτημένου εκπροσώπου του, που θα προσυπογράφει μαζί με την επιτροπή το σχετικό πρωτόκολλο και θα ελέγχεται εάν η παράδοση των φαγητών έγινε σύμφωνα με τους όρους της διακήρυξης.
22. Ο ανάδοχος υποχρεούται να μεριμνά για την συλλογή των σκευών και των μέσων μεταφοράς.
23. Ο ανάδοχος πρέπει να λαμβάνει τακτικά τα απαραίτητα μέτρα για την καταπολέμηση παρασίτων και ζυωφίων στους χώρους προετοιμασίας και παρασκευής των γευμάτων, με εγκεκριμένα φάρμακα, δαπάνη η οποία βαρύνει τον ίδιο.
24. Οποιοδήποτε πρόβλημα προκύψει κατά τη διανομή του φαγητού, ευθύνης της αναδόχου εταιρείας, θα πρέπει να αντιμετωπιστεί το αργότερο σε 2 ώρες.

25. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΥΛΙΚΩΝ

- Όλα τα υλικά που θα χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή των γευμάτων θα πρέπει να Α ποιότητας.
- Το λάδι που θα χρησιμοποιείται θα πρέπει να είναι ελαιόλαδο.
- Κρέας και κιμάς άνευ οστών, νωπά και σε καμία περίπτωση χοιρινό.
- Το κοτόπουλο να είναι νωπό Α ποιότητας, χωρίς εντόσθια μόνο μπούτι ή και στήθος για ειδικές περιπτώσεις.
- Ο πουρές πατάτας θα γίνεται από νωπές πατάτες και όχι από σκόνη.
- Οι κρέμες θα γίνονται από φρέσκο γάλα και όχι συμπυκνωμένο.
- Γιαούρτι αγελάδας πλήρες ή ότι άλλο ανάλογα των αναγκών που πιθανά θα προκύψουν.
- Όλα τα φαγητά να είναι καλοψημένα και σωστά αποθηκευμένα κατά τη μεταφορά και παράδοση.
- Φαγητά όπως λαδερά και σούπες θα έχουν τη σωστή αναλογία σε σάλτσα ή υγρό.
- Βραστά σαλάτες και επιδόρπια θα παραδίδονται σε θερμοκρασίες που προβλέπονται από τη νομοθεσία.
- Όσα είδη είναι συσκευασμένα/ τυποποιημένα όπως τα είδη ζαχαροπλαστικής / επιδόρπια θα είναι σε ατομική συσκευασία και θα έχουν την κατάλληλη σήμανση (ημερομηνία παραγωγής/λήξης).
- Κρύα τοστ/σάντουιτς θα παραδίδονται συσκευασμένα και θα αναγράφουν ημερομηνία παραγωγής και ημερομηνία λήξης.
- Το τριμμένο τυρί θα παραδίδεται ξεχωριστά, σε ατομική συσκευασία.
- Χρήση αυγών νωπών και όχι σκόνη.
- Όπου απαιτείται χρήση άλλων λιπαρών εκτός ελαιόλαδου να χρησιμοποιείται Φυτίνη Α' ποιότητας ή και μαργαρίνη.
- Τα ζυμαρικά και το ρύζι Α' ποιότητας : για μακαρόνια Νούμερο 6, για παστίτσιο Νούμερο 3, κριθαράκι μέτριο, για πιλάφι ρύζι μπονέτ και για σούπες ρύζι Καρολίνα.
- Οι σάλτσες από ντοματάκια Κον κασέ ή φρέσκια ντομάτα.
- ΚΡΕΑΣ: - Κωδικός έγκρισης Κτηνιατρικής Υπηρεσίας, η άδεια λειτουργίας για παρασκευή και εμπορία νωπού κιμά και νωπού κρέατος και η πιστοποίηση ποιότητας ISO 22000
Νωπό κρέας Α' ποιότητας, απαλλαγμένο από οστά, λίπος, τένοντες κ.λπ.,
Να βρίσκεται σε καλή θρεπτική κατάσταση, κόκκινου χρώματος με φυσικό χρώμα λίπους, χωρίς οσμή και αίματα, δομή σφιχτή και ελαστική
Να είναι σφαγμένο πριν από 48 ώρες έως 6 ημέρες, να προέρχεται από εργαστήριο τεμαχισμού κρέατος που λειτουργεί νόμιμα, να έχει υποστεί κρεοσκοπικό έλεγχο και να φέρει σφραγίδες κτηνιατρικού υγειονομικού ελέγχου. Να έχει ετικέτα επισήμανσης με στοιχεία ιχνηλασιμότητας.

Το κρέας κατά τον χρόνο παράδοσης του στα Τμήματα του Ν.Π. δεν πρέπει να παρουσιάζει θερμοκρασία ανώτερη των 4-6 C οξύτητα (PH) μεγαλύτερη του 5,8 μικρότερη του 4 και αλλοίωση του χρώματος, της οσμής, και της σύστασης.

Η συντήρηση και η διακίνηση να τηρεί τις διατάξεις του Π.Δ 203/98, του HACCP και τις οδηγίες του ΕΦΕΤ περί μεταφοράς τροφίμων. Η ηλικία του ζώου να μην υπερβαίνει τους δώδεκα (12) μήνες

- ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ: οι πρώτες ύλες και ενδείξεις τους να είναι σύμφωνα με τις εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις. Οι προμηθευτές τον ανάδοχο θα πρέπει να έχουν κωδικό αριθμό κτηνιατρικής έγκρισης (κωδικό αριθμό Ε.Ε.), σύστημα HACCP. Απαγορεύεται το χοιρινό.
- ΟΠΩΡΟΛΑΧΑΝΙΚΑ: Να είναι Α' ποιότητας της εποχής και να ανταποκρίνονται στις ποιοτικές προδιαγραφές της κατηγορίας. Να μην είναι χτυπημένα, να μην εμφανίζουν αλλοίωση σύστασης και οργανοληπτικών χαρακτήρων σύμφωνα με τις προδιαγραφές του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών καθώς και τις ισχύουσες Κοινοτικές και Υγειονομικές Διατάξεις. Να είναι στο κατάλληλο στάδιο ωρίμανσης και ανάπτυξης για να καταναλωθούν.

Να είναι όσο το δυνατόν ισομεγέθη, φρέσκα, απαλλαγμένα από ζιζάνια και τα λαχανικά χωρίς μαραμμένα φύλλα. Τα φρούτα που προσφέρονται να είναι πλυμένα και τυλιγμένα ατομικά σε σελοφάν εάν είναι ατομικά ή κομμένο και συσκευασμένα σε ατομικές μερίδες .

- ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ: Μπούτι ή στήθος :Νωπά, Α ποιότητας, τρυφερά, δομή σφικτή και ελαστική, δέρμα μαλακό – λείο χωρίς οποιαδήποτε ξένη οσμή, σπασμένα κόκαλα, σοβαρούς μώλωπες ή εκδορές, χωρίς εγκαύματα ψύξης. Τύπου 65%, . Να είναι όσο το δυνατό ισομεγέθη.

Να προέρχονται από πτηνοτροφεία και πτηνοσφαγεία με αριθμό έγκρισης από την αρμόδια Κτηνιατρική Υπηρεσία και να φέρουν σφραγίδα του κτηνιατρικού ελέγχου.

Η συντήρηση και η διακίνηση να τηρεί τις διατάξεις του Π.Δ 203/98 και του HACCP και τις οδηγίες του ΕΦΕΤ περί μεταφοράς τροφίμων

- ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΨΑΡΙΑ ή ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ: Να παράγονται σε εταιρεία η οποία ακολουθεί Σύστημα HACCP. Να είναι Α' ποιότητας, καλά διατηρημένα, απαλλαγμένα από κεφάλια, μεγάλα λέπια, πτερύγια, εντόσθια και αυγά .

Ο τεμαχισμός και η συσκευασία να έχει γίνει σε εγκαταστάσεις που διαθέτουν εγκεκριμένο αριθμό λειτουργίας.

- ΑΥΓΑ: Τα αυγά θα είναι ακέραια και καθαρά, ωσσκοπημένα Α' κατηγορίας με τις απαραίτητες σημάψεις βάσει των κειμένων διατάξεων, βάρους 53-63 γρ. κατηγορία medium. Ο έλεγχος του βάρους θα εξακριβώνεται με ζύγιση ορισμένου αριθμού αυγών κατ' εκτίμηση από την επιτροπή παραλαβής. Επιπλέον να υποβληθεί από τον ανάδοχο απόφαση της Δ/νσης Κτηνιατρικής της Περιφερειακής Ενότητας για έγκριση λειτουργίας του κέντρου στους προμηθευτές αυγών.
- ΓΑΛΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ: να πληροί τις εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις (Ν. 4254/2014, (ΦΕΚ Α' 85)/Ν. 4046/2012 , να προέρχονται από νόμιμες επιχειρήσεις. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στις προδιαγραφές για την αποθήκευση και την μεταφορά. Να προμηθεύεται σε χάρτινη συσκευασία του 1/4 λίτρου. Στην συσκευασία πρέπει απαραιτήτως να γράφεται έντυπη η ημερομηνία λήξης. Τα κουτιά πρέπει να παραδίδονται στο ξενώνα σε κιβώτια με εσωτερικά χωρίσματα και να έχουν χειρολαβές ώστε να προστατεύεται στις μετακινήσεις. Οι συσκευασίες (κιβώτια) πρέπει να επιστρέφονται στον προμηθευτή. Η μεταφορά να γίνεται με αυτοκίνητα – ψυγεία αυτοδύναμου ψύξεως και να φέρουν την σχετική άδεια
- ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΛΙΠΑΡΑ, 2% ΚΑΙ 4% ΑΕΡΟΣΤΕΓΩΣ ΚΛΕΙΣΜΕΝΟ: Να έχει περιεκτικότητα σε λίπος 2% ή 4% σε συσκευασία 200 ή 250 γραμμάρων. Να πληροί τις εκάστοτε περί τροφίμων ισχύουσες διατάξεις και να παρασκευάζεται σε εργαστήρια γιαουρτιού εγκεκριμένα σύμφωνα με το Π.Δ. 56/95. Να έχουν κωδικό αριθμό κτηνιατρικής έγκρισης και HACCP
- ΑΡΤΟΣ –ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: Να πληροί τους όρους του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών καθώς και τις ισχύουσες Κοινοτικές και Υγειονομικές Διατάξεις



- **ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ:** - Να είναι φέτα Α' ποιότητας από αιγοπρόβειο γάλα, προστατευμένη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ, επωνυμία και έδρα παραγωγού – συσκευαστή, ημερομηνία παραγωγής και λήξης. Να διατίθεται σε μεγάλα κομμάτια και να μην έχει τρίμματα.
Να είναι σκληρή, όχι πολύ αλμυρή χωρίς οποιαδήποτε ξένη οσμή και γεύση.
Η συσκευασία να είναι σε δοχεία κατάλληλα για τρόφιμα σύμφωνα με τον Κώδικα τροφίμων, να περιέχει άλμη ώστε τα κομμάτια να διατηρούνται μέσα σε αυτή.
Να προέρχεται από τυροκομεία με αριθμό έγκρισης από την αρμόδια υπηρεσία και η παρασκευή, συντήρηση και διακίνηση να τηρεί τον κώδικα HACCP.
Να μην παρουσιάζει αλλοιώσεις υφής και χρώματος.
- **ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ –ΜΕΛΙ:** Η μαρμελάδα να είναι από φρούτα Α' ποιότητας και να πληροί τους όρους του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών καθώς και τις ισχύουσες Κοινοτικές και Υγειονομικές Διατάξεις. Συσκευασία ατομική, να αναγράφεται σε αυτήν η ημερομηνία παραγωγής και λήξης κατανάλωσης του προϊόντος. Χωρίς προσθήκη συντηρητικών.
Να υπάρχει στη συσκευασία ένδειξη του συστήματος διασφάλισης ποιότητας και διαχείρισης τροφίμων, σύμφωνα με τα οριζόμενα από τους αντίστοιχους οργανισμούς πιστοποίησης. Η συσκευασία να μη φέρει σχίσματα ή ελαττώματα.
- **ΚΟΜΠΟΣΤΑ:** Η πρώτη ύλη να είναι Α' ποιότητας και να πληροί τους όρους του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών καθώς και τις ισχύουσες Κοινοτικές και Υγειονομικές Διατάξεις
- **ΣΤ. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ1.** Τα νωπά κρέατα θα πρέπει να προετοιμάζονται σε ξεχωριστούς ειδικούς πάγκους και με ξεχωριστά εργαλεία τεμαχισμού.2. Τα τρόφιμα θα πρέπει να είναι προστατευμένα σε όλα τα στάδια φύλαξης – προετοιμασίας –παρασκευής -παράδοσης στο Κέντρο από μύγες, έντομα, τρωκτικά, κ.τ.λ.

26. ΛΟΙΠΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Το γάλα, το τσάι και το χαμομήλι να σερβίρονται σε σωστή θερμοκρασία (άνω των 70 °C). Ζάχαρη και υποκατάστατα ζάχαρης σε ατομικές συσκευασίες.
- Ψωμί λευκό, φρέσκο χωρίς συντηρητικά σε ατομικές μερίδες τυλιγμένα σε σελοφάν
- Βούτυρο, μαρμελάδα και μέλι σε ατομικές μερίδες.
- Δημητριακά νιφάδες καλαμποκιού σοκολάτα σε ατομικές μερίδες (μπολ με σκέπασμα και κουτάλι.
- Κρουασάν σοκολάτας χωρίς αλκοόλ σε ατομική συσκευασία.
- Κρύο σάντουιτς με τυρί και βραστή ή καπνιστή γαλοπούλα με χαμηλά λιπαρά : βάρος τουλάχιστον 110 gr σε πλαστικής ατομικής συσκευασίας(ψωμάκι 70gr, γαλοπούλα βραστή ή καπνιστή 20gr περίπου και τυρί τύπου γκούντα/ένταμ βάρους 20gr περίπου)
- Τυρόπιτα με γέμιση $\geq 35\%$, στο ψημένο προϊόν (Απαγορεύεται η χρησιμοποίηση απομιμήσεων-υποκατάστατων τυριών).
- σταφιδόψωμο: χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και αλάτι βάρους 70-80gr περίπου.
- Κέικ σοκολάτας βάρος τεμαχίου κατ' ελάχιστο 90gr σε ατομική συσκευασία ελαιόψωμο: βάρος 90-100gr περίπου.
- Αυγό 2 τεμάχια.
- Χυμός πορτοκάλι 100% σε συσκευασία τουλάχιστον 250 ml
- Κρέμα σε ατομικές μερίδες σε μπολ με σκέπασμα

B. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαθέτουν:



1. Επαρκή εξοπλισμό για τη διατήρηση των τροφών στις κατάλληλες θερμοκρασίες. Σωστή λειτουργία, διατήρηση και καθαρισμό του εξοπλισμού και ύπαρξη μόνιμων θερμομέτρων. Συντήρηση ευαλλοίωτων τροφίμων σε ηλεκτρικά ψυγεία υπό σταθερή ψύξη σε θερμοκρασία έως +7oC επαρκούς χωρητικότητας και υπό την απαραίτητη σταθερή ψύξη, ανάλογα με το είδος του τρόφιμου και τον επιθυμητό χρόνο συντήρησής του. Κατάψυξη σε Θ-18oC. Μέτρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας των τροφίμων με κατάλληλο θερμόμετρο (χωρίς υδράργυρο) που μπορεί να εισαχθεί μέσα στο τρόφιμο. Επιτρέπεται η παραμονή τροφίμων εκτός των χώρων ελεγχόμενης θερμοκρασίας για περιορισμένο χρονικό διάστημα όταν αυτό επιβάλλεται για πρακτικούς λόγους δηλαδή κατά την παρασκευή, τη μεταφορά, την αποθήκευση.
2. Χρήση ξεχωριστών εργαλείων – σκευών, πάγκων προετοιμασίας κ.λπ. και τοποθέτηση τροφίμων στα ψυγεία κατά τρόπο που αποφεύγεται η ανάμειξη τροφίμων. Έλεγχος ότι υπάρχουν διαδικασίες για την αποφυγή κοινού χειρισμού ωμών και παρασκευασμένων τροφίμων. Το πλύσιμο των τροφίμων θα πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστούς νεροχύτες από τον εξοπλισμό. Τα λαχανικά συνιστάται να πλένονται με πόσιμο νερό.
3. Κάθε επιφάνεια που δεν έρχεται σε επαφή με τα τρόφιμα (π.χ. δάπεδο) πρέπει να έχει σωστό σχεδιασμό, κατασκευή, εγκατάσταση και συντήρηση ώστε να διασφαλίζεται ότι αυτή η επιφάνεια μπορεί εύκολα να καθαριστεί και ότι δεν αποτελεί κίνδυνο μόλυνσης των τροφίμων.
4. Επαρκή φυσικό φωτισμό (παράθυρα) ή τεχνητό φωτισμό. Πλήρης φυσικό ή τεχνητό αερισμό με θύρες, παράθυρα και φεγγίτες των θυρών ή παραθύρων. Όπου απαιτείται να υπάρχουν (κατά το ψήσιμο κρέατος ή σε υπόγειους χώρους κ.λ.π.) ειδικές μηχανολογικές εγκαταστάσεις συνεχούς ή πλήρους ανανέωσης του αέρα.
5. Κατά την παραλαβή των πρώτων υλών να δίνεται προσοχή στην ποιότητα των προϊόντων και ιδιαίτερα την ημερομηνία λήξης αυτών.
6. Τα τρόφιμα θα πρέπει να έχουν τους συνήθεις εργοληπτικούς χαρακτήρες (οσμή, γεύση, όψη). Οι περιέκτες των τροφίμων θα πρέπει να είναι από κατάλληλο για τρόφιμα υλικό, όπως ορίζει ο Κώδικας Τροφίμων και Ποτών, ώστε να μην προσβάλλονται από το μέσο συσκευασίας και να μην υπάρχουν αλλοιώσεις στην οσμή, γεύση ή εμφάνιση των τροφίμων. Υποχρεωτικές ενδείξεις που αναγράφονται σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και ποτών στην επισήμανση των τροφών: ονομασία πώλησης, κατάλογος των συστατικών, τελική χρονολογία ανάλωσης, ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης, όνομα και διεύθυνση του παρασκευαστή ή του συσκευαστή ή ενός πωλητή εγκατεστημένου σε κράτος μέλος της ΕΕ, τόπος παραγωγής ή προέλευσης, ημερομηνία λήξης κλπ. Τα ληγμένα τρόφιμα θα πετιούνται και δεν θα χρησιμοποιούνται.
7. Τα ευαλλοίωτα τρόφιμα (γάλα, αυγά, κρέας, κοτόπουλα κ.α.) πρέπει να διατηρούνται εντός των ψυγείων.
8. Τα τρόφιμα κατά την αποθήκευση να διατηρούνται σε καθαρό χώρο και θα να είναι ξεχωριστά και μακριά τοποθετημένα από άλλα προϊόντα όπως καθαριστικά, εντομοκτόνα κ.α. για μη μόλυνση των τροφίμων.
9. Πολύ καλό πλύσιμο, με πόσιμο νερό, στα τρόφιμα που θα καταναλωθούν ωμά και δεν θα μαγειρευτούν (φρούτα, λαχανικά).
10. Για την συντήρηση 2o έως 5o C (βαθμούς Κελσίου), για την κατάψυξη -18o C (βαθμούς Κελσίου).

Γ. ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟΥ

1. Τα μαγειρικά σκεύη και ο εξοπλισμός θα πρέπει να διατηρούνται καθαρά (απουσία ακαθαρσιών, λιπών, μούχλας, σκόνης κ.λ.π.) και όπου είναι αναγκαίο θα πρέπει να γίνεται απολύμανση. Να χρησιμοποιούνται ξεχωριστά σκεύη και εργαλεία (π.χ. μαχαίρια) για τα ωμά τρόφιμα και



ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

- διαφορετικά για το μαγείρεμα. Επίσης διαφορετικά για τα κρέατα, κοτόπουλα και διαφορετικά για τα λαχανικά.
2. Οι πάγκοι εργασίας, τα τραπέζια, τα σκεύη, τα εργαλεία και τα μηχανήματα καθαρίζονται καλά και πλένονται με ζεστό νερό και απορρυπαντικό – απολυμαντικό μετά το τέλος του μαγειρέματος. Τακτικοί εργαστηριακοί έλεγχοι.
 3. Ο χώρος του μαγειρείου και των πιθανά συναφών βοηθητικών χώρων να διατηρούνται καθαροί. Προστασία από μύγες, κατσαρίδες, ποντίκια, χρήση σίτας όπου υπάρχουν ανοίγματα.
 4. Συλλογή απορριμμάτων σε σακούλες, οι οποίες θα πρέπει να κλείνουν καλά και να απορρίπτονται στους κάδους απορριμμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα.
 5. Επαρκής αριθμός δοχείων απορριμμάτων στο χώρο, σύμφωνα με τους υγειονομικούς όρους, κλειστού τύπου (με καπάκι), ποδοκίνητοι με πεντάλ, να διατηρούνται σε καλή κατάσταση και να είναι πάντα καθαροί. Τα απορρίμματα να μην αποθηκεύονται κοντά σε τρόφιμα. Τα δοχεία απορριμμάτων να αδειάζονται συχνά, να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται καθημερινά.
 6. Έλεγχος της θερμοκρασίας των ψυγείων με θερμομέτρα χωρίς υδράργυρο.
 7. Να μην τοποθετείται στην κατάψυξη ξανά κάποιο προϊόν το οποίο έχει ξεπαγώσει.
 8. Τακτικός και σχολαστικός καθαρισμός στα ψυγεία
 9. Στο χώρο του μαγειρείου απαγορεύεται η είσοδος και η διατήρηση κατοικίδιων ή άλλων ζώων.
 10. Η παροχή πόσιμου νερού να είναι επαρκής όπως ορίζει η νομοθεσία.
 11. Το αποχετευτικό δίκτυο να είναι κατάλληλα κατασκευασμένο ώστε να μη δημιουργείται κίνδυνος μόλυνσης των τροφίμων (όχι ένδειξη σταγόνων, διαρροών υγρών αποβλήτων).
 12. Λήψη απαραίτητων μέτρων για την καταπολέμηση εντόμων και τρωκτικών με τα ενδεικνυόμενα μέτρα (μηχανικά ή χημικά). Τήρηση φακέλου – αρχείου καταπολέμησης εντόμων τρωκτικών που θα διαθέτει τα τιμολόγια, τα φάρμακα, σχεδιαγράμματα που παρουσιάζουν τους δολωματικούς σταθμούς και ότι σχετικό με τις εφαρμογές καταπολέμησης εντόμων – τρωκτικών.
 13. Οι εξωτερικοί χώροι θα πρέπει να διατηρούνται καθαροί ώστε να μη δημιουργούνται ανθυγιεινές εστίες και ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη εντόμων – τρωκτικών.
 14. Ατομική Υγιεινή
 - Καλό πλύσιμο των χεριών: Μετά τη χρήση τουαλέτας, πριν ξεκινήσει το μαγείρεμα, μετά από χειρισμό ωμών τροφίμων (κρέας, κοτόπουλο, αυγά κ.α.), μετά από φύσημα της μύτης, φτάρνισμα, βήχα, μετά από χειρισμό σκουπιδιών, μετά από χειρισμό χημικών ουσιών (προϊόντα καθαρισμού). Πάντα καθαρά και κομμένα νύχια.
 - Το προσωπικό να μη βήχει και φτερνίζεται κοντά σε τρόφιμα και να μην κάθεται πάνω σε επιφάνειες που έρχονται σε επαφή με τα τρόφιμα.
 - Χρήση αδιάβροχων επιδέσμων για την προστασία των εκτεθειμένων πληγών.
 - Η στολή ή ο ειδικός ιματισμός που φοράει το προσωπικό πρέπει να είναι πάντα καθαρός. Χρήση καλύμματος κεφαλής κατά το μαγείρεμα
 - Δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στους χώρους επεξεργασίας τροφίμων.

Δ. ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Κατά την παραλαβή, από εξουσιοδοτημένο προσωπικό της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, θα γίνεται ποιοτικά (δειγματοληπτικά) για κάθε κατηγορία τροφίμων (σύμφωνα με HACCP) και ποσοτικά ώστε να συμφωνεί

**ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος**

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

με την παραγγελία και το αντίστοιχο δελτίο αποστολής. Ο ποιοτικός έλεγχος θα συμπεριλαμβάνει τη λήψη θερμοκρασιών, οπτικός έλεγχος και (οσμή) και οι παρατηρήσεις θα καταγράφονται σε καταστάσεις για κάθε παραλαβή. Τα στοιχεία αυτά θα φυλάσσονται σε φακέλους ενυπόγραφα. Για όποιο πρόβλημα παρουσιαστεί, η ανάδοχη εταιρεία είναι υποχρεωμένη και υπεύθυνη για την συμπλήρωση ή αντικατάσταση των προβληματικών τροφών άμεσα. Παράλληλα θα λειτουργεί τριμελής Επιτροπή Παρακολούθησης Καλής Εκτέλεσης η οποία θα ελέγχει το φαγητό σε ακανόνιστες μέρες και ώρες.

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

Ε. ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΜΕΡΙΔΩΝ – ΜΕΡΙΔΟΛΟΓΙΟ

| | ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ | ΕΝΗΛΙΚΕΣ& ΕΦΗΒΟΙ |
|------------|-------------------------------|------------------|---------------------------------|
| | 1. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ | | |
| 1.1 | Γιαούρτι αγελάδας | Τεμάχιο | 200γρ |
| 1.2 | Τυρί φέτα | Τεμάχιο | 50γρ |
| 1.3 | Τυρί κεφαλοτύρι | Τεμάχιο | 50γρ |
| 1.4 | Τυρί τριμμένο κεφαλοτύρι | Τεμάχιο | 15γρ |
| | 2. ΑΡΤΟΣ | | |
| 2.1 | Ψωμί άσπρο ατομική συσκευασία | Τεμάχιο | 70γρ |
| 2.2 | Ψωμί μαύρο ατομική συσκευασία | Τεμάχιο | 70γρ |
| 2.3 | Τοστ ζαμπόν - τυρί | Τεμάχιο | 125γρ. |
| | 3. ΠΙΤΕΣ | | |
| 3.1 | Τυρόπιτα | Τεμάχιο | 145γρ. |
| 3.2 | Σπανακόπιτα | Τεμάχιο | 145γρ. |
| 3.3 | Κοτόπιτα, Πρασόπιτα, κλπ | Τεμάχιο | 145γρ |
| 3.4 | Πεινιρλί | Τεμάχιο | 145γρ |

**ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος**

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| | | | |
|------|---|---------|----------------------|
| 3.5 | Πίτσα | Τεμάχιο | 145γρ |
| | 4. ΓΛΥΚΑ | | |
| 4.1 | Κρέμα γλυκιά | ατομική | 200γρ |
| 4.2 | Κομπόστα γλυκιά | ατομική | 150γρ |
| 4.3 | Ζελέ | ατομικό | 150γρ |
| 4.4 | Ρυζόγαλο | ατομικό | 200γρ |
| 4.5 | Ταψιού(Κανταΐφι, γαλακτοπούρεκο, καρυδόπιτα κλπ) | Τεμάχιο | 125γρ. |
| 4.6 | Χαλβάς | Τεμάχιο | 65γρ |
| 4.7 | Μπακλαβάς | τεμάχιο | 95γρ. |
| 4.8 | Μηλόπιτα | τεμάχιο | 160γρ. |
| 4.9 | Κέικ απλό | τεμάχιο | 50γρ. |
| | 5. ΦΡΟΥΤΑ | | |
| 5.1 | Μήλο | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.2 | Πορτοκάλι | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.3 | Μανταρίνι | τεμάχιο | 100γρ |
| 5.4 | Αχλάδι | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.5 | Μπανάνα | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.6 | Ροδάκινο | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.7 | Βερίκοκα | τεμάχιο | 100γρ |
| 5.8 | Καρπούζι | τεμάχιο | 500γρ (με τη φλούδα) |
| 5.9 | Πεπόνι | τεμάχιο | 300γρ (με τη φλούδα) |
| 5.10 | Σταφύλι μερίδα | τεμάχιο | 200γρ |
| 5.11 | Λεμόνι | τεμάχιο | 80γρ |

**ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος**

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| 6. ΣΑΛΑΤΕΣ | | | |
|-------------------|---|--------|---------------|
| 6.1 | Λάχανο ωμό – καρότο ωμό | μερίδα | 150γρ – 50γρ |
| 6.2 | Μαρούλι – κρεμμύδι χλωρό | μερίδα | 100γρ – 10γρ |
| 6.3 | Ντομάτα | μερίδα | 200γρ |
| 6.4 | Αγγούρι | μερίδα | 100γρ |
| 6.5 | Ντομάτα – αγγούρι | μερίδα | 150γρ – 50γρ |
| 6.6 | Κολοκυθάκια βραστά | μερίδα | 200γρ |
| 6.7 | Χόρτα (αντίδια – ραδίκια – βλήτα) | μερίδα | 300γρ |
| 6.8 | Κουνουπίδι ή μπρόκολο βραστό | μερίδα | 200γρ |
| 6.9 | Πατάτα-καρότα-κολοκυθάκια βραστά | μερίδα | 200γρ |
| 6.10 | Πατατοσαλάτα | μερίδα | 200γρ |
| 6.11 | Ρώσικη, Τζατζίκι, σκορδαλιά, ταραμοσαλάτα κλπ | μερίδα | 150γρ |
| 6.12 | Ανάμικτη Πράσινη | μερίδα | 200γρ |
| 7. ΓΕΥΜΑΤΑ | | | |
| 7.1 | Ομελέτα | μερίδα | 150γρ |
| 7.2 | Σπαγγέτι καρμπονάρα | μερίδα | 250γρ |
| 7.3 | Τορτελίνια καρμπονάρα | μερίδα | 250γρ |
| 7.4 | Κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι κλπ | μερίδα | 250γρ |
| 7.5 | Πιλάφι βουτύρου ή ριζότο | μερίδα | 250γρ |
| 7.6 | Ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά | μερίδα | 250γρ |
| 7.7 | Κριθαράκι με ζωμό ή βουτύρου | μερίδα | 250γρ |
| 7.8 | Μακαρονάκι με ζωμό ή βουτύρου | μερίδα | 250γρ |
| 7.9 | Μακαρόνια σπαγγέτι με κιμά | μερίδα | 200γρ – 100γρ |
| 7.10 | Μακαρόνια σπαγγέτι ναπολιτέν | μερίδα | 300γρ |

**ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος**

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| | | | |
|-------------|--|-----------|-----------------------------|
| 7.11 | Παστίσιο ή Μουσακάς | μερίδα | 400γρ |
| 7.12 | Σούπα με κοτόπουλο ή μοσχάρι, ρύζι | μερίδα | 250γρ |
| 7.13 | Κοτόπουλο ή μοσχάρι βραστό – σούπα (αυγολέμονο) | μερίδα | 200γρ – 250γρ |
| 7.14 | Κοτόπουλο ψητό με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 7.15 | Κοτόπουλο βραστό με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 7.16 | Κοτόπουλο κοκκινιστό με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 7.17 | Κοτόπουλο λεμονάτο με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 7.18 | Κοτόπουλο με φασολάκια | μερίδα | 250γρ – 200γρ |
| 7.19 | Κοτόπουλο με μπάμιες ή αρακά | μερίδα | 250γρ – 200γρ |
| 7.20 | Σουβλάκι καλαμάκι κοτόπουλο με συνοδευτικό | 2 τεμάχια | 250γρ |
| 7.21 | Μοσχάρι ψητό ή κοκκινιστό ή λεμονάτο ή βραστό με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 7.22 | Μοσχάρι με αρακά ή φασολάκια | μερίδα | 200γρ – 200γρ |
| 7.23 | Μοσχάρι με κολοκυθάκια | μερίδα | 200γρ – 300γρ |
| 7.24 | Μοσχάρι βραστό με πατάτες – κολοκυθάκια - καρότα | μερίδα | 200γρ – 200γρ – 60γρ – 60γρ |
| 7.25 | Αρνί ψητό με συνοδευτικό | μερίδα | 350γρ |
| 7.26 | Κανελόνια | μερίδα | 350γρ |
| 7.27 | Παπουτσάκια μελιτζάνες | μερίδα | 350γρ |
| 7.28 | Μπιφτέκι ψητό ή φούρνου με συνοδευτικό | μερίδα | 200γρ |
| 7.29 | Σουτζουκάκια με συνοδευτικό | μερίδα | 200γρ |
| 7.30 | Κεφτέδες με συνοδευτικό | μερίδα | 200γρ |
| 7.31 | Γιουβαρλάκια αυγολέμονο | μερίδα | 350γρ |
| 7.32 | Λαχανοντολμάδες | μερίδα | 350γρ |

| | | | |
|--------------|--|--------|----------------------|
| | 8. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΛΑΔΕΡΑ | | |
| 8.1 | Φακές – ρεβίθια – φασολάδα – γίγαντες φούρνου | μερίδα | 400γρ |
| 8.2 | Φασολάκια λαδερά ή μπάμιες ή αρακάς ή αγκινάρες αλλά πολίτα ή μελιτζάνες ιμάμ ή τουρλού | μερίδα | 250γρ – 250γρ |
| 8.3 | Σπανακόρυζο - Λαχανόρυζο | μερίδα | 400γρ |
| 8.4 | Μπριάμ | μερίδα | 400γρ |
| 8.5 | Γεμιστά με ρύζι | μερίδα | 300γρ |
| | 9. ΨΑΡΙΑ | | |
| 9.1 | Ψάρι (κατεψυγμένο) ψητό ή τηγανητό ή βραστό ή πλακί (πέρκα, βακαλάος, γλώσσα) με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| 9.2 | Ψάρι φρέσκο (γαύρος, μαρίδα, σαρδέλα κλπ) με συνοδευτικό | μερίδα | 250γρ |
| | 10. ΣΥΝΟΔΕΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ | | |
| 10.1 | Αυγό βραστό | μερίδα | 60γρ |
| 10.2 | Ελιές | μερίδα | 80γρ |
| 10.3 | Σαρδέλες | μερίδα | 80γρ |
| 10.4 | Πατάτα βραστή | μερίδα | 200γρ |
| 10.5 | Πατάτα πουρές | μερίδα | 200γρ |
| 10.6 | Πατάτες τηγανητές | μερίδα | 200γρ |
| 10.7 | Πατάτα ψητή (φούρνου) | μερίδα | 200γρ |
| 10.8 | Βραστά λαχανικά (Πατάτα – κολοκύθι – καρότα) | μερίδα | 100γρ-50γρ-50γρ |
| 10.9 | Ψητά λαχανικά (Πατάτα – κολοκύθι – καρότα-πιπεριές) | μερίδα | 100γρ-30γρ-40γρ-30γρ |
| 10.10 | Ζυμαρικά (σπαγγέτι, πένες, χυλοπίτες, τραχανάς κλπ) | μερίδα | 250γρ |



ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| | | | |
|-------|------|--------|-------|
| 10.11 | Ρύζι | μερίδα | 250γρ |
|-------|------|--------|-------|

ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

* Σε περίπτωση που κάποιος φιλοξενούμενος είναι διαβητικός ή υπέρτασικός ή νοσεί από άλλη ασθένεια, θα πρέπει να ακολουθείται διαιτολόγιο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.

** Στο Καλοκαιρινό μενού δύναται τα όσπρια να αντικατασταθούν με λαδερά.

***Στις εορτές και στις νηστείες το μενού θα πρέπει να περιλαμβάνει τα πατροπαράδοτα φαγητά.

****Να ακολουθείται το πρότυπο του μηνιαίου προγράμματος (ενδεικτικό) με διαφοροποιήσεις σύμφωνα με την εποχή και τις ανάγκες των φιλοξενουμένων. Ακολουθεί πίνακας με ενδεικτικά μενού των δομών φιλοξενίας ασυνόδευτων ανήλικων.

**ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος**

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΜΕΝΟΥ
1^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΝΑ**

| | ΚΥΡΙΑΚΗ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---|---|--|--|--|---|--|--|
| ΠΡΩΙΝΟ (08.00-09.00) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) 2 ΑΥΓΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΕΛΙ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΠΡΑΛΙΝΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (11.00-11.30) | ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ (200γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ (100γρ. - 200γρ. - 300γρ. - 500γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ - ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (125γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΤΣΟΥΡΕΚΙ (ατομικό) - ΦΡΟΥΤΟ (100γρ. - 200γρ. - 300γρ. - 500γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ατομικό) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΠΕΙΝΙΡΛΙ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ (145γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ - ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (145γρ.) - ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (70γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |
| ΜΕΣΗΜΕ ΡΙΑΝΟ (14.00-15.00) | ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗ (300γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΑΓΓΟΥΡΙ (110γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ/ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ (400γρ.) - ΕΛΙΕΣ (80γρ.) - ΠΙΚΛΕΣ (80γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΝΕΛΛΑ (350γρ.) - ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ (300γρ.) - ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ_ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (250- 300γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) _ ΨΩΜΙ (70γρ.) _ ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΩΡΙΣ ΜΠΕΣΑΜΕΛ (350γρ.) - ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (18.00-18.30) | ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (145γρ. δηλ 290γρ.) (2 ΤΕΜΑΧΙΑ) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΒΑΝΙΛΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (70γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) ΜΕ ΒΥΣΣΙΝΟ ΦΡΑΟΥΛΑ - ΜΠΑΝΑΝΑ - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (200γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ (100γρ. - 200γρ. - 300γρ. - 500γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ (130γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΜΕ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΡΑΒΑΝΙ (125γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |
| ΒΡΑΔΙΝ Ο (20.00-21.00) | ΚΕΜΠΑΠ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ (2 ΤΕΜΑΧΙΑ)_ ΡΥΖΙ (250γρ.)_ ΤΣΑΤΖΙΚΙ (150γρ.)_ ΨΩΜΙ (70γρ.)_ ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΚΕΤΣΑΠ - ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ - ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ (250γρ.) - ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ (300γρ.) - ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ (400γρ.) - 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |

2^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΝΑ

| | ΚΥΡΙΑΚΗ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|---|---|
| ΠΡΩΙΝΟ (08.00-09.00) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) 2 ΑΥΓΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΕΛΙ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 - 170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΠΡΑΛΙΝΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (11.00-11.30) | ΚΡΕΜΑ ΒΑΝΙΛΙΑ (200γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ (100γρ. - 200γρ. - 300γρ. - 500γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ - ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΤΟΣΤ ΤΥΡΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (125γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΗΛΟΠΙΤΑ (160γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ατομικό) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΠΕΙΝΙΡΛΙ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ (145γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ/ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ - ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (145γρ.) - ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (70γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |



ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| ΜΕΣΗΜ ΕΡΙΑΝΟ (14.00- 15.00) | ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗ (300γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ ΑΓΓΟΥΡΙ (110γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ/ΧΑΜΟΜΗΛΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) -ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΝΕΛΛΑ (350γρ.) – ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) -ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) -(ζάχαρη)(20γρ.) | ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (ΝΤΟΜΑΤΕΣ- ΠΙΠΕΡΙΕΣ) ΜΕ ΡΥΖΙ (300γρ.) – ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ_ΡΥΖΙ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΟΝΟ (300γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΧΩΡΙΣ ΜΠΕΣΑΜΕΛ (350γρ.) - ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) -ΣΑΛΑΤΑ (200γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (18.00- 18.30) | ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (2 ΤΜΧ) (145γρ. δηλ 290γρ.) ΤΣΑΙ (ζάχαρη)-ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΒΑΝΙΛΙΑ (70γρ.)- ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) ΜΕ ΒΥΣΣΙΝΟ ΦΡΑΟΥΛΑ - ΜΠΑΝΑΝΑ- ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΪ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (200γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ (100γρ. - 200γρ. - 300γρ. – 500γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) - (Ζάχαρη) (20γρ.) | ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ (130γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) -Ι (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΜΕ ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΡΟΔΑΚΙΝΟ- ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) - ΖΑΧΑΡΗ(20γρ.) | ΡΑΒΑΝΙ (125γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) |
| ΒΡΑΔΙΝ Ο (20.00- 21.00) | ΚΕΜΠΑΠ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ (2 ΤΕΜΑΧΙΑ)_ ΡΥΖΙ (250γρ.)_ ΤΖΑΤΖΙΚΙ (150γρ.)_ ΨΩΜΙ (70γρ.)_ ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΑΣΟΛΑΔΑ (400γρ.) - ΕΛΙΕΣ (80γρ.) – ΠΙΚΛΕΣ (80γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΚΕΤΣΑΠ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) -ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) (ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΡΥ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ- ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ (200γρ.) -ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) -(ζάχαρη) (20γρ.) | ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ (250γρ.) – ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ (300γρ.) - ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) -ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) -(ζάχαρη) (20γρ.) | ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΕ ΤΟΝΟ, ΜΑΙΝΤΑΝΟ, ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ ΝΤΟΜΑΤΑ (300γρ.) - 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |

3^η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΝΑ

| | ΚΥΡΙΑΚΗ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| ΠΡΩΙΝΟ (08.00- 09.00) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 -170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ (145γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) 2 ΑΥΓΑ (60γρ.) – ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΠΡΑΛΙΝΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ (145γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΑΤΟΜΙΚΗ ΟΜΕΛΕΤΑ (ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ, ΤΥΡΙ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ) (150γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (11.00- 11.30) | ΑΤΟΜΙΚΟ ΤΣΟΥΡΕΚΙ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΗΛΟΠΙΤΑ (160γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ- ΠΕΠΟΝΙ- ΡΟΔΑΚΙΝΟ) (135γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ατομικό) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) – ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΤΥΡΟΠΙΤΑ (145γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ- ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (2 ΤΜΧ) - ΦΡΟΥΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) -ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΑΡΑΒΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΚΑΙ ΤΥΡΙ (145γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) /ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΜΕΣΗΜ ΕΡΙΑΝΟ (14.00- 15.00) | ΚΕΜΠΑΠ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΙ – (200γρ.) ΠΙΤΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ (1 | ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (350γρ.) – ΕΛΙΕΣ (70γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΝΕΛΛΑ (350γρ.) – ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ(20γρ.), ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ(200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) -ΤΣΑΙ (110γρ.) -(ΖΑΧΑΡΗ) | ΓΕΜΙΣΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (300γρ.) – ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (200γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) | ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ – ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (400γρ.) – 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ – ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ (300γρ.) -ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - | ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ ΜΕ ΚΕΤΣΑΠ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ(250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (150γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |



ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| | ΤΜΧ) – ΤΖΑΤΖΙΚΙ (150γρ.) ΨΩΜΙ (70γρ.) ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | | (20γρ.) | (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | | ΤΣΑΙ (110γρ.) - (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | |
| ΣΝΑΚ (18.00-18.30) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ-ΠΕΠΟΝΙ-ΡΟΔΑΚΙΝΟ) (135γρ.) ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ (125γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΦΡΑΟΥΛΑ – ΜΠΑΝΑΝΑ- ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΒΑΝΙΛΙΑ (70γρ.) – ΦΡΟΥΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) – ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ-ΠΕΠΟΝΙ-ΡΟΔΑΚΙΝΟ) (135γρ.) ΓΑΛΛΑ (200γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ(2 ΤΜΧ) (145γρ. δηλ 290γρ.) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ (135γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΒΡΑΔΙΝΟ (20.00-21.00) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ (300γρ.) - ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ/ΑΓΓΟΥΡΙ (150γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ (300γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ – ΑΓΓΟΥΡΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (250γρ.) – ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ– ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ/ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ(250γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΖΑΡΟ/ΚΑΡΟΤΟ (150γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (250γρ.) - ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ (350γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ/ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΝΑ

| | ΚΥΡΙΑΚΗ | ΔΕΥΤΕΡΑ | ΤΡΙΤΗ | ΤΕΤΑΡΤΗ | ΠΕΜΠΤΗ | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ | ΣΑΒΒΑΤΟ |
|----------------------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| ΠΡΩΙΝΟ (08.00-09.00) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 -170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΒΟΥΤΥΡΟ (40γρ.) - ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΦΡΑΟΥΛΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) 2 ΑΥΓΑ (60γρ.) – ΓΑΛΛΑ (200γρ.) ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΠΡΑΛΙΝΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΤΥΡΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (145γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (150 -170γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΠΡΑΛΙΝΑ (60γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΣΝΑΚ (11.00-11.30) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ατομικό) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) – ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΕΙΚ ΑΝΑΜΕΙΚΤΟ– ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΤΟΣΤ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΤΥΡΙ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ (145γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ (200γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΑΤΟΜΙΚΟ ΤΣΟΥΡΕΚΙ (ατομικό) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ (2 ΤΜΧ)- ΦΡΟΥΤΟ ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ-ΠΕΠΟΝΙ-ΡΟΔΑΚΙΝΟ) - (135γρ.) ΓΑΛΛΑ (200γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ-ΠΙΠΕΡΙΑ-ΝΤΟΜΑΤΑ (150γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) - ΓΑΛΛΑ (200γρ.) ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ (14.00-15.00) | ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ – ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (250γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (250γρ.) – 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΕΒΥΘΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ (400γρ.) - ΕΛΙΕΣ (70γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΚΑΝΕΛΛΑ (350γρ.) – ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΤΥΡΙ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ(200γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) - (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΛΑΜΑΚΙ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ – ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ – ΠΙΤΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ (1 ΤΜΧ) (250γρ.) – ΤΖΑΤΖΙΚΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΙΑ – ΡΥΖΙ –(400γρ.) 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ, ΑΓΓΟΥΡΙ (200γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΕΜΙΣΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ- ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (300γρ.) - ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| ΣΝΑΚ (18.00-18.30) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ-ΠΕΠΟΝΙ-ΡΟΔΑΚΙΝΟ) (135γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ (125γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (ΚΑΡΠΟΥΖΙ-ΠΕΠΟΝΙ-ΡΟΔΑΚΙΝΟ) (135γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΦΡΑΟΥΛΑ – ΜΠΑΝΑΝΑ (200γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ατομικό) - ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ (ατομικό) – ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ (145γρ. δηλ 290γρ.) - ΦΡΟΥΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ (200γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ (135γρ.) - ΓΑΛΑ (200γρ.) / ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |
| ΒΡΑΔΙ ΝΟ (20.00-21.00) | ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΤΟΝΟ (300γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ – ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ (300γρ.) - ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ (20γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (150γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ– ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ ΜΕ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ (250γρ.) - ΣΑΛΑΤΑ ΕΠΟΧΗΣ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΪ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ ΜΕ ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (250γρ.) – ΓΙΑΟΥΡΤΙ (200γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΑΓΓΟΥΡΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ (250γρ.) – 1 ΑΥΓΟ (30γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΜΑΡΟΥΛΙ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) – ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ (250γρ.) – ΣΑΛΑΤΑ ΛΑΧΑΝΟ/ΚΑΡΟΤΟ (150γρ.) – ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) | ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ- ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΡΥ ΜΑΡΟΥΛΙ/ ΑΓΓΟΥΡΙ (150γρ.) - ΨΩΜΙ (70γρ.) - ΤΣΑΙ (110γρ.) (ΖΑΧΑΡΗ) (20γρ.) |

2. Χρόνος – Τόπος Υποβολής Προτάσεων Διαγωνισμού

Οι υποψήφιοι Ανάδοχοι πρέπει να υποβάλουν τις προσφορές τους, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην παρούσα Πρόσκληση το αργότερο μέχρι την **Παρασκευή 19/07/2024 και ώρα 14:00 μ.μ.**, στην έδρα της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ (Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 10683). Προσφορές που θα κατατεθούν μετά την παραπάνω ημερομηνία και ώρα, δεν αποσφραγίζονται αλλά κατόπιν αιτήματος του υποψηφίου θα επιστρέφονται ως εκπρόθεσμες. Σε αντίθετη περίπτωση θα φυλάσσονται σφραγισμένες στο φάκελο του διαγωνισμού.

3. Τρόπος Λήψης Εγγράφων Διαγωνισμού - Παροχή Διευκρινήσεων

Προς διευκόλυνση των ενδιαφερομένων το πλήρες κείμενο της Πρόσκλησης διατίθεται σε ηλεκτρονική μορφή από την ιστοσελίδα της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ (www.nostos.org.gr) και σε ανάρτηση στον ημερήσιο τύπο.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ζητήσουν εγγράφως, από το Τμήμα Προμηθειών, συμπληρωματικές πληροφορίες ή διευκρινήσεις για το περιεχόμενο της παρούσας Πρόσκλησης μέχρι την **Τρίτη 16/07/2024 και ώρα 14:00 μ.μ.**, Αιτήματα παροχής διευκρινίσεων που υποβάλλονται εκτός της ανωτέρω προθεσμίας δεν εξετάζονται.

Οι διευκρινήσεις στα ερωτήματα που θα υποβληθούν θα δοθούν συνολικά και όχι μεμονωμένα μέσα στο χρονικό διάστημα που οριοθετείτε μέχρι την **Τετάρτη 17/07/2024 και ώρα 16:00 μ.μ.**

Κανένας υποψήφιος δεν μπορεί σε οποιαδήποτε περίπτωση να επικαλεσθεί προφορικές απαντήσεις εκ μέρους της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ.



4. Δικαίωμα Συμμετοχής

1. Φυσικά ή νομικά πρόσωπα της ημεδαπής ή της αλλοδαπής.
2. Ενώσεις προμηθευτών που υποβάλλουν κοινή προσφορά.
3. Κοινοπραξίες προμηθευτών, εφόσον ασκούν εμπορική ή βιομηχανική ή βιοτεχνική δραστηριότητα, συναφή με το αντικείμενο της παρούσας.

5. Τρόπος Υποβολής Φακέλου Προσφοράς

Η Πρότασή σας θα πρέπει να ετοιμαστεί στην Ελληνική Γλώσσα και θα περιλαμβάνει τα εξής έγγραφα **επί ποινή αποκλεισμού**:

- Τεχνική Προσφορά
- Οικονομική Προσφορά

Οι Προσφορές θα πρέπει να υποβληθούν έως την **Παρασκευή 19/07/2024 και ώρα 14:00 μ.μ.** στα Κεντρικά Γραφεία της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, επί της οδού Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα, ΤΚ 10683.

Για την υποβολή της Τεχνικής και Οικονομικής Προσφοράς θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν τα υποδείγματα των Παραρτημάτων 4 και 5 αντίστοιχα, επί ποινή αποκλεισμού.

Οι Προσφορές θα πρέπει να υποβληθούν σε έναν (1) ενιαίο σφραγισμένο φάκελο, ο οποίος θα περιλαμβάνει δύο (2) εσωτερικούς σφραγισμένους φακέλους με τις ακόλουθες ενδείξεις:

1. Φάκελος Τεχνικής Προσφοράς (με 1 πρωτότυπο και 1 αντίγραφο)
2. Φάκελος Οικονομικής Προσφοράς (με 1 πρωτότυπο και 1 αντίγραφο)

Πιο συγκεκριμένα, ο εξωτερικός ενιαίος φάκελος θα πρέπει να αναγράφει εκτός από τα στοιχεία αλληλογραφίας της εταιρείας σας και την εξής ένδειξη:

Όνομα Εταιρείας/ Διακριτικός Τίτλος/ Διεύθυνση/ Τηλέφωνο

Υποβολή Πρότασης για «Προμήθεια Παροχής Υπηρεσιών Τροφοδοσίας (Catering) για δύο Κέντρα Φιλοξενίας Ασυνόδευτων Ανηλίκων».

ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30

ΤΚ 10683 – Αθήνα

Να μην ανοιχθεί πριν την

Καταληκτική Ημερομηνία και Ώρα Υποβολής των Προσφορών,

Ημερομηνία: Παρασκευή 19/07/2024 και ώρα 14:00 μ.μ.



Οι προσφορές θα πρέπει να παραληφθούν από την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ στην ανωτέρω διεύθυνση έως την **Παρασκευή 19/07/2024 και ώρα 14:00 μ.μ.** Ο προαναφερόμενος σφραγισμένος φάκελος είναι δυνατό: α. να υποβληθεί στα γραφεία της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, κατά την ανωτέρω καταληκτική ημερομηνία υποβολής, είτε β. να αποσταλεί στην παραπάνω διεύθυνση με οποιοδήποτε τρόπο και να παραληφθεί με απόδειξη, μέχρι την ανωτέρω καταληκτική ημερομηνία. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν καθυστέρηση στην άφιξη του φακέλου, από οποιαδήποτε αιτία, που αποστέλλεται με τον ως άνω τρόπο.

Όποια πρόταση παραληφθεί μετά την ως άνω ημερομηνία ή αποσταλεί σε άλλη διεύθυνση θα απορρίπτεται, δεν αποσφραγίζεται και κατόπιν αιτήματος του υποψηφίου θα επιστρέφεται ως εκπρόθεσμη. Σε αντίθετη περίπτωση θα φυλάσσεται σφραγισμένη στο φάκελο του διαγωνισμού.

Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα να παρατείνει την προθεσμία υποβολής των προτάσεων, ενημερώνοντας εγγράφως όλους τους υποψήφιους αναδόχους. Η παράταση της προθεσμίας μπορεί να συνοδεύει τροποποίηση εγγράφων της παρούσας πρόσκλησης, τα οποία θα προετοιμαστούν από την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ με δική της πρωτοβουλία ή σε απάντηση διευκρινήσεων που ζητήθηκαν από υποψήφιο ανάδοχο.

Η Προσφορά σας θα πρέπει να ισχύει για 120 ημέρες από την καταληκτική ημερομηνία υποβολής της. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ θα κάνει τις απαραίτητες ενέργειες ώστε εντός αυτού του διαστήματος να έχουν ολοκληρωθεί οι διαδικασίες επιλογής του Αναδόχου (εταιρεία/ φορέα).

Σημειώστε ότι όποια δαπάνη προκύψει για την προετοιμασία της Πρότασής σας και κατά τη διάρκεια διαπραγμάτευσης της Σύμβασης, συμπεριλαμβανομένου όποιου σχετιζόμενου ταξιδιού, δεν αποζημιώνεται ούτε μπορεί να συμπεριληφθεί ως άμεση δαπάνη της παρούσας ανάθεσης.

Αιτήματα διευκρινήσεων θα πρέπει να απευθύνονται υπ' όψιν Διεύθυνσης Προμηθειών στην ανωτέρω διεύθυνση, στο τηλέφωνο 2108815310 και στα e-mail pappaa@nostos.org.gr και info@nostos.org.gr. Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ θα κοινοποιήσει οποιαδήποτε απάντηση σε συγκεκριμένο ερώτημα σε όλες τις υπόλοιπες επιχειρήσεις/ φορείς που κάλεσε να υποβάλουν πρόταση.

Παρακαλείσθε να μας ενημερώσετε, στο τηλέφωνο 2108815310 ή στα e-mail pappaa@nostos.org.gr και info@nostos.org.gr αναφορικά με:

1. Τη λήψη της παρούσας Αίτησης Υποβολής Πρότασης, και
2. Εάν θα υποβάλλετε ή όχι την Πρότασή σας.

6. Περιεχόμενο Πρότασης:

6.1. Γενικές Οδηγίες

Ο υποψήφιος υποχρεούται να προσκομίσει όλα τα ζητούμενα στοιχεία, σύμφωνα με τις κατά περίπτωση οδηγίες. Παραπομπές σε έγγραφα επιτρέπονται εφόσον αυτά προσαρτώνται στην προσφορά και εφόσον δίνεται ο συγκεκριμένος αριθμός παραγράφου και σελίδας.

Επισημαίνεται ότι ο υποψήφιος θα δηλώνει αναλυτικά τη συμμόρφωση ή απόκλιση των προσφερόμενων ειδών και υπηρεσιών σε σχέση με τις αντίστοιχες προδιαγραφές της Πρόσκλησης.

Για την εύκολη σύγκριση των προσφορών πρέπει να τηρηθεί στη σύνταξή τους, η τάξη και η σειρά των όρων της Πρόσκλησης. Οι απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα της Πρόσκλησης πρέπει να είναι σαφείς.

6.2 Τεχνική Προσφορά

6.2.1. Περιεχόμενο Τεχνικής Προσφοράς – Προδιαγραφές Προϊόντων - Δικαιολογητικά

Περιεχόμενα Φακέλου Τεχνικής Προσφοράς:

Ο φάκελος της Τεχνικής προσφοράς θα πρέπει **επί ποινή αποκλεισμού** να περιέχει τα παρακάτω σε πρωτότυπα και αντίγραφα:

1. **Τεχνική Προσφορά** (βλ. Παράρτημα IV)
2. **Το προφίλ της εταιρείας** (Σύντομη περιγραφή της εταιρείας και των προϊόντων/υπηρεσιών. Προαιρετικά μπορούν να αναφέρονται το έτος ίδρυσης, ιστοσελίδα κ.α.)
3. **Κατάλογο έργων που έχουν υλοποιήσει στα πλαίσια αντίστοιχων συμβάσεων** (Κατάλογος αντίστοιχων έργων – συμβάσεων που έχει υλοποιήσει η εταιρεία με επιθυμητά στοιχεία, το είδος των προϊόντων/υπηρεσιών, ημερομηνία υλοποίησης, και το χρηματικό ποσό.)
4. Συμπληρωμένη τη **Φόρμα Εγγραφής Προμηθευτή**, του Παραρτήματος III.
5. **Υπεύθυνη Δήλωση** του Ν.1599/1986, στην οποία θα δηλώνεται από τον υποψήφιο ή τον νόμιμο εκπρόσωπό του ότι **έλαβε γνώση και αποδέχεται πλήρως τους όρους του παρόντος διαγωνισμού, συμπεριλαμβανομένων των «Όρων και Προϋποθέσεων Σύναψης Σύμβασης με την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ» του Παραρτήματος II.**
6. **Υπεύθυνη Δήλωση** του Ν.1599/1986, στην οποία θα δηλώνεται από τον υποψήφιο ή τον νόμιμο εκπρόσωπό του ότι όλα τα είδη θα είναι πρώτης ποιότητας και θα πληρούν τις εκάστοτε περί τροφίμων ισχύουσες διατάξεις.
7. **Πιστοποιητικά:** HACCP, ISO 22000 (ή παρόμοια πιστοποιητικά) για τα προσφερόμενα είδη και για την εταιρεία που υποβάλλει. Εάν η εταιρεία προμηθεύεται είδη από συγκεκριμένους προμηθευτές, θα πρέπει να καταθέσει τα πιστοποιητικά των προϊόντων που προμηθεύεται.
8. **Ασφαλιστική Ενημερότητα**
9. **Φορολογική Ενημερότητα**
10. **Ενιαίο Πιστοποιητικό Δικαστικής Φερεγγυότητας.** Διαφορετικά, **Υπεύθυνη Δήλωση** του Ν.1599/1986, στην οποία θα δηλώνεται από τον υποψήφιο ή τον νόμιμο εκπρόσωπό του ότι: 1. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί

αίτηση για συνδιαλλαγή - εξυγίανση ή και για προληπτικά μέτρα του άρθρου 50 Ν.4738/2020 ή του άρθρου 106α Ν.3588/2007.

2. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση για ειδική εκκαθάριση - ειδική διαχείριση.

3. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση πτώχευσης ή προληπτικών μέτρων άρθρου 86 Ν.4738/2020 ή του άρθρου 10 Ν.3588/2007.

4. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση σχεδίου αναδιοργάνωσης.

5. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση περί λύσεως.

6. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: δεν μπορούμε να βεβαιώσουμε

α) αν έχει εκδοθεί απόφαση,

β) αν έχει κατατεθεί αίτηση υπαγωγής σε εκκαθάριση διότι δεν τηρούνται στην Υπηρεσία μας αντίστοιχα στοιχεία.

7. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση υπαγωγής σε έκτακτη διαδικασία ρύθμισης υποχρεώσεων εμπόρων.

8. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση για αναγκαστική διαχείριση.

9. Κατά του νομικού αυτού προσώπου: α) δεν έχει εκδοθεί απόφαση, β) δεν έχει κατατεθεί αίτηση διορισμού εκκαθαριστή/συνεκκαθαριστή.

Συνοδευόμενη της αίτησης που έχει κατατεθεί στο πρωτοδικείο.

Αναλυτικά για την Τεχνική Προσφορά – Παράρτημα IV:

1. Τεχνική Προσφορά (Παράρτημα IV): Για την σύνταξη της Τεχνικής Προσφοράς θα πρέπει **επί ποινή αποκλεισμού να χρησιμοποιηθεί το Παράρτημα IV** του διαγωνισμού.

Η **Τεχνική Προσφορά** θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει όλες εκείνες τις απαραίτητες πληροφορίες, που αποδεικνύουν ότι συμμορφώνεται με τις προδιαγραφές των ειδών/υπηρεσιών του παρόντος διαγωνισμού. Εφόσον υπάρχουν αποκλίσεις από τις προδιαγραφές θα πρέπει κι αυτές να αναγραφούν με σαφήνεια. Η τεχνική προσφορά (πρωτότυπο και αντίγραφο) θα πρέπει να έχει υπογραφή και σφραγίδα της εταιρείας. Σημειώνεται ότι, στην Τεχνική Προσφορά, **επί ποινή αποκλεισμού, δεν θα πρέπει να αναγράφονται τιμές και λοιπά στοιχεία της Οικονομικής Προσφοράς.**

Περιεχόμενα Παραρτήματος IV - Τεχνικής Προσφοράς.

A) Προδιαγραφές Προϊόντων

Περιγραφή Προϊόντων. Οι υποψήφιοι θα πρέπει:

i. Να περιγράψουν αναλυτικά τα προϊόντα που θα προσφέρουν, συμπεριλαμβάνοντας τις αναλυτικές προδιαγραφές αυτών.

ii. Να προσκομίσουν τυχόν πιστοποιητικά που διαθέτουν για τα προτεινόμενα προϊόντα.

Διάρκεια ζωής/ χρήσης προϊόντων. Όπου και αν απαιτείται, θα πρέπει οι υποψήφιοι να αναφέρουν τη διάρκεια ζωής ή/και χρήσης ή/και ημερομηνία λήξης των προσφερόμενων προϊόντων.

Εγγύηση. Εφόσον απαιτείται, η Προσφορά θα πρέπει να αναφέρει ανάληψη ευθύνης για τυχόν ελαττώματα των προσφερόμενων προϊόντων και να συνοδεύονται από όρους εγγύησης.

Πιστοποιητικά. Οι υποψήφιοι ανάδοχοι θα πρέπει να προσκομίσουν εθνικά ή/και διεθνή πιστοποιητικά αναγνώρισης ποιότητας των προτεινόμενων προϊόντων.

Συσκευασία. Η Τεχνική Προσφορά θα πρέπει να αναγράφει με σαφήνεια την συσκευασία των προτεινόμενων ειδών (συμπεριλαμβανομένων των διαστάσεων των δεμάτων/ πακέτων, κλπ.).

B) Ικανότητα Παράδοσης

Ικανότητα Παράδοσης. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να δηλώσουν :

- i. Τις ποσότητες που έχουν διαθέσιμες για άμεσες παραδόσεις/αποστολές.
- ii. Το χρόνο παράδοσης στην τοποθεσία που αναγράφεται στην παράγραφο 1 του παρόντος διαγωνισμού.

6.3. Οικονομική Προσφορά

Για την σύνταξη της Οικονομικής Προσφοράς θα πρέπει, **επί ποινή αποκλεισμού**, να χρησιμοποιηθεί το υπόδειγμα του Παραρτήματος V, σφραγισμένο και υπογεγραμμένο από τον υποψήφιο ανάδοχο.

Οι τιμές της Οικονομικής Προσφοράς θα πρέπει να είναι σε ευρώ (€). Στην περίπτωση σύνταξης των οικονομικών προσφορών σε διαφορετικό νόμισμα, κατά την αξιολόγηση τους θα γίνει η μετατροπή σε ευρώ (€) σύμφωνα με την ισχύουσα ισοτιμία, προκειμένου για την ίση μεταχείριση και αξιολόγηση των προσφορών των υποψηφίων. Σε κάθε περίπτωση, κατά τη σύνταξη της Οικονομικής Προσφοράς θα πρέπει να χρησιμοποιείται **ένα νόμισμα**.

Θα πρέπει να αναγραφούν υποχρεωτικά και **επί ποινή αποκλεισμού** οι τιμές των προσφερόμενων ειδών χωρίς το ΦΠΑ, προκειμένου για την σύγκριση των τιμών.

Οι τιμές με ΦΠΑ (Συνολική τιμή) επί του συνόλου και ανά τμήμα θα αναφέρονται σε άλλη στήλη συμπεριλαμβανομένων τυχόν προμηθειών και κάθε είδους κρατήσεων, τελών, φόρων καθώς και λοιπά κόστη, εφόσον υπάρχουν (καθορίζοντας τη φύση και την κατανομή τους).

Θα πρέπει επίσης να γίνει σαφής αναφορά στο ποσοστό (%) ΦΠΑ Στις συνολικές τιμές της προσφοράς θα περιλαμβάνονται και να εξειδικεύονται τυχόν εκπτώσεις και τα ποσοστά (%) αυτών.

Οι υποψήφιοι θα πρέπει να αναγράψουν, **επί ποινή αποκλεισμού**, το χρόνο ισχύος των οικονομικών τους προσφορών, ο οποίος δεν μπορεί να είναι μικρότερος των **εκατόν είκοσι (120) ημερών από την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των προσφορών**.



Η πληρωμή από την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ θα γίνεται κατόπιν της έκδοσης των κατά περίπτωση νόμιμων παραστατικών, και την υποβολή των λοιπών δικαιολογητικών που αφορούν στην παράδοση των υλικών, εντός εξήντα (60) ημερών μέσω τραπέζης ή/ και με επιταγή. Προκαταβολές δεν γίνονται πριν την παράδοση των προς προμήθεια αγαθών.

Τραπεζικά τέλη ή άλλες επιβαρύνσεις βαρύνουν τον ανάδοχο και δεν αποζημιώνονται από την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ.

Έξοδα που ανακύπτουν κατά την περίοδο προετοιμασίας της προσφοράς δεν αποζημιώνονται και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να συμπεριληφθούν άμεσα ή έμμεσα στην οικονομική προσφορά του υποψηφίου.

7.Αξιολόγηση των Προτάσεων

7.1 Αξιολόγηση Προμηθευτή

Οι ικανοί προμηθευτές θα εγγραφούν στο μητρώο προμηθευτών της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, εφόσον εξεταστούν τα στοιχεία που περιλαμβάνονται στην «Φόρμα Εγγραφής Προμηθευτή» του Παραρτήματος 3 και των συνημμένων σε αυτήν δικαιολογητικών. Οι παράγοντες που θα εξεταστούν είναι :

- Η οικονομική κατάσταση της εταιρείας
- Η δομή της εταιρείας
- Ο κατάλογος των έργων
- Η ικανότητα σύναψης σύμβασης

Κατόπιν των ανωτέρω ακολουθεί αξιολόγηση της επίδοσης του προμηθευτή ως προς :

- Την ικανότητα ανταπόκρισης στις ανάγκες της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ
- Τους χρόνους παράδοσης
- Την αξιοπιστία των προϊόντων/ υπηρεσιών
- Την περιβαλλοντική και κοινωνική πολιτική που ακολουθεί η εταιρεία

7.2 Αξιολόγηση Τεχνικών Προσφορών

Η αξιολόγηση των Τεχνικών Προσφορών των υποψηφίων θα βασιστεί στο κατά πόσο τα προτεινόμενα προϊόντα ανταποκρίνονται κατ' ελάχιστον στις προδιαγραφές του Παραρτήματος 1 του παρόντος.

Θα αξιολογηθούν **μόνο** οι εταιρείες που θα υποβάλλουν τα έγγραφα και τις πληροφορίες που ζητούνται από τα Τεύχη του Διαγωνισμού.

Οι ικανοί προμηθευτές θα εγγραφούν στο μητρώο προμηθευτών της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, εφόσον εξεταστούν τα στοιχεία που περιλαμβάνονται στην «Φόρμα Εγγραφής Προμηθευτή» του Παραρτήματος III και των συνημμένων σε αυτήν δικαιολογητικών. Οι παράγοντες που θα εξεταστούν είναι :

- Ο κατάλογος των έργων
- Η ικανότητα σύναψης σύμβασης

Κατόπιν των ανωτέρω ακολουθεί αξιολόγηση της επίδοσης του προμηθευτή ως προς :

- Την ικανότητα ανταπόκρισης στις ανάγκες της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ.

- Τους χρόνους παράδοσης.

7.2.3 Αξιολόγηση Οικονομικών Προσφορών

Σύγκριση και αξιολόγηση των Οικονομικών Προσφορών θα γίνει για όσες προσφορές δεν έχουν απορριφθεί στο προηγούμενο στάδιο αξιολόγησης των Τεχνικών Προσφορών. Ο υποψήφιος προμηθευτής με την χαμηλότερη Οικονομική Προσφορά, ο οποίος πληροί τις τεχνικές προδιαγραφές του παρόντος διαγωνισμού, θα προταθεί για την ανάθεση της προμήθειας.

Σημειώνεται ότι, η σύγκριση των προσφορών θα γίνει στις τιμές μονάδας χωρίς το ΦΠΑ, και πως οι τιμές μονάδας των προϊόντων περιλαμβάνουν όλες τις επιβαρύνσεις έως και τον τόπο παράδοσης των ειδών.

Για τη σύγκριση των τιμών και μόνο, όσες οικονομικές προσφορές συντάχθηκαν σε διαφορετικό νόμισμα, κατά την αξιολόγηση τους, θα γίνει η μετατροπή τους σε ευρώ (€) σύμφωνα με την ισχύουσα ισοτιμία κατά την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των προσφορών.

8. Απόρριψη Προσφορών

Η προσφορά του υποψήφιου Αναδόχου απορρίπτεται ως απαράδεκτη σε κάθε μία από τις κάτωθι περιπτώσεις, επιφυλασσόμενων άλλων περιπτώσεων που προβλέπονται στην παρούσα:

1. Έλλειψη οποιουδήποτε δικαιολογητικού της παρούσας.
2. Προσφορά που ορίζει μικρότερο από το ζητούμενο χρόνο ισχύος.
3. Προσφορά που είναι αόριστη και ανεπίδεκτη εκτίμησης ή είναι υπό αίρεση.
4. Προσφορά που παρουσιάζει ουσιώδεις αποκλίσεις από τους όρους και τις τεχνικές προδιαγραφές του παρόντος Διαγωνισμού.
5. Προσφορά που παρουσιάζει αποκλίσεις από απαράβατους όρους της Πρόσκλησης.
6. Προσφορά στην οποία δεν προκύπτει με σαφήνεια η προσφερόμενη τιμή και η καθαρή αξία.

9. Δικαίωμα Ματαίωσης

Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, διατηρεί το δικαίωμα:

1. να αποφασίσει τη ματαίωση, ακύρωση ή διακοπή του διαγωνισμού,
2. να αποφασίσει τη ματαίωση του διαγωνισμού και την επανάληψή του με τροποποίηση ή μη των όρων και των προδιαγραφών της Πρόσκλησης.

10. Λοιποί Όροι & Πληροφορίες Διαγωνισμού

10.1 Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα να αποδεχθεί ολόκληρη ή μέρος της υποβληθείσας προσφοράς κάθε υποψηφίου.

- 10.2** Χειρόγραφες ή ημιτελείς προσφορές, καθώς και προσφορές που δεν συμμορφώνονται με τους όρους του παρόντος διαγωνισμού θα απορρίπτονται ως απαράδεκτες.
- 10.3** Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα να παρατείνει την προθεσμία υποβολής των Προσφορών, ενημερώνοντας εγγράφως όλους τους υποψήφιους αναδόχους, και σε κάθε περίπτωση με σχετική ανακοίνωση στον ιστότοπο της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ στη διεύθυνση : www.nostos.org.gr. Η παράταση της προθεσμίας μπορεί να συνοδεύει τροποποίηση εγγράφων της παρούσας πρόσκλησης, τα οποία θα προετοιμαστούν από την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ με δική της πρωτοβουλία ή σε απάντηση διευκρινήσεων που ζητήθηκαν από υποψήφιο ανάδοχο.
- 10.4** Η κατακύρωση του αποτελέσματος του διαγωνισμού και η ανάθεση της σύμβασης θα γίνει από το Δ.Σ. της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ, η οποία διατηρεί το δικαίωμα να εγκρίνει μερικώς ή ολικώς ή να απορρίψει το αποτέλεσμα ή να ματαιώσει το Διαγωνισμό ή την εν γένει προμήθεια ή να επαναλάβει το Διαγωνισμό. Κανένας από τους υποψηφίους συμμετέχοντες στο διαγωνισμό δεν έχει δικαίωμα αποζημίωσης σε καμία περίπτωση.
- 10.5** Σε κάθε περίπτωση, οι πληρωμές θα γίνονται μετά την διαβεβαίωση, από το/τα αρμόδιο/α για την παραλαβή πρόσωπο/α, ότι τα είδη παρελήφθησαν σύμφωνα με τις προδιαγραφές του παρόντος και κατ' επέκταση της συναφθείσας σύμβασης

11. Κατάρτιση και Υπογραφή Σύμβασης Παροχής Υπηρεσίας

Μετά την ανακοίνωση της Κατακύρωσης καταρτίζεται η σχετική Σύμβαση παροχής της υπηρεσίας σύμφωνα και με τους όρους της παρούσας πρόσκλησης η οποία θα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της σύμβασης.

Η Σύμβαση, που περιλαμβάνει, λεπτομερώς όλους τους όρους και τις προϋποθέσεις για την παροχή της υπηρεσίας καθώς και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των συμβαλλομένων μερών, καταρτίζεται με βάση την Προσφορά και την Πρόσκληση και κατισχύει αυτών πλην καταδήλων σφαλμάτων ή παραδρομών. Για τις ανάγκες κατάρτισης των ειδικών όρων και λεπτομερειών της Σύμβασης, ο Ανάδοχος θα συνεργαστεί με την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ. Τυχόν υποβολή σχεδίων Σύμβασης από τους υποψηφίους μαζί με τις προσφορές τους, δε δημιουργεί καμία δέσμευση για την ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ. Η Σύμβαση θα καταρτιστεί στην ελληνική γλώσσα με βάση τους όρους που περιλαμβάνονται στη Διακήρυξη και την Προσφορά του Αναδόχου, θα διέπτετε από το ελληνικό δίκαιο και δεν μπορεί να περιέχει όρους αντίθετους προς το περιεχόμενο της παρούσας ούτε των Γενικών Όρων Σύμβασης της ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ. Επίσης επίσημη γλώσσα κατά την εφαρμογή της Σύμβασης θα είναι η ελληνική. Το σύνολο των εγγράφων που απορρέουν από τη Σύμβαση (εκθέσεις, αναλύσεις, κλπ.) θα



ΕΚΠΟΣΠΟ Νόστος

Νοταρά 45 & Μετσόβου 30, Αθήνα 106 83

Τηλ.: 210 52 31 966 - Fax: 210 52 21 950

Email: info@nostos.org.gr Website: www.nostos.org.gr

συντάσσονται στην ελληνική γλώσσα. Εάν υπάρξει κόστος μεταφράσεων εγγράφων του Αναδόχου, το κόστος αυτό θα βαρύνει τον ανάδοχο.

Μετά την ενημέρωση του Ανάδοχου, μέσα σε χρονικό διάστημα 5 εργάσιμων ημερών (συμπεριλαμβανομένων των διαπραγματεύσεων) ολοκληρώνεται η σύνταξη του εγγράφου της Σύμβασης και από την λήψη έγγραφης πρόσκλησης από την Αναθέτουσα Αρχή, ο Ανάδοχος υποχρεούται εντός 10 ημερών να παραδώσει υπογεγραμμένη τη Σύμβαση. Στην περίπτωση που ο ανάδοχος δεν υπογράψει τη Σύμβαση εντός του προβλεπόμενου χρόνου, η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ δύναται να κηρύξει έκπτωτο τον Ανάδοχο και να αναζητήσει την αποκατάσταση κάθε θετικής της ζημίας προέρχεται από δόλο η αμέλεια και όχι από ανωτέρα βία.

Κατόπιν της υπογραφής της Σύμβασης και σε διάστημα εντός 5 ημερών, θα πρέπει ο ανάδοχος να είναι σε θέση να ξεκινήσει τις απαιτούμενες εργασίες.

12. Γενική Επιφύλαξη

Η ΕΚΠΟΣΠΟ ΝΟΣΤΟΣ διατηρεί το δικαίωμα να απορρίψει κάποια προσφορά πριν την ανάθεση της σύμβασης για τους λόγους που αναφέρονται στην παρούσα και δικαιούται να ακυρώσει τη διαδικασία του διαγωνισμού και να απορρίψει όλες τις προσφορές οποτεδήποτε για τους λόγους που αναφέρονται αναλυτικά στην παρούσα.