



Αθήνα, 29 Ιανουαρίου 2026

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ



ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ
ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ &
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΔΙΟΙΚΗΣΗ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΡΟΧΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΑΡΟΧΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Ταχ.Δ/ση : Πατησίων 30, ΤΚ 10170 - ΑΘΗΝΑ
Πληροφορίες : Ιωάννης Γρούσπας
Τηλέφωνο : 213 15 19 268
E-mail : i.grouspas@opeka.gr

ΑΠΟΦΑΣΗ ΑΡΙΘ. 36
Η ΔΙΟΙΚΗΤΡΙΑ
ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΘΕΜΑ: « Τροποποίηση του διατροφολογίου - διαιτολογίου του Προγράμματος "ΣΧΟΛΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ" »

Έχοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του ν.4520/2018 (ΦΕΚ Α'30/22.2.2018) Μετεξέλιξη του Οργανισμού Γεωργικών Ασφαλίσεων σε Οργανισμό Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΟΠΕΚΑ) και λοιπές διατάξεις,
2. Τις διατάξεις του Π.Δ. 77/2023 (ΦΕΚ Α' 130) "Σύσταση Υπουργείου και μετονομασία Υπουργείων – Σύσταση, κατάργηση και μετονομασία Γενικών και Ειδικών Γραμματειών - Μεταφορά αρμοδιοτήτων, υπηρεσιακών μονάδων, θέσεων προσωπικού και εποπτευόμενων φορέων",
3. Την Απόφαση αριθ.5221/6-11-2024 (ΦΕΚ 1245/ΥΟΔΔ/7-11-2024) της Υπουργού Κοινωνικής Συνοχής και Οικογένειας,
4. Τις αριθ.01/2024, 08/2024 και 12/2025 Διακηρύξεις του ΟΠΕΚΑ για την παροχή υπηρεσιών παρασκευής - συσκευασίας και διανομής ζεστών γευμάτων (Σχολικά Γεύματα), σε μαθητές Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης,
5. Την απόφαση αριθ. 1842/5/24-10-2025 του Διοικητικού Συμβουλίου του ΟΠΕΚΑ,

ΑΠΟΦΑΣΙΖΟΥΜΕ

Την τροποποίηση του διαιτολογίου σύμφωνα με τα οριζόμενα στο δεύτερο εδάφιο της παρ. Α1 και στην παρ. Β9 του άρθρου 1.2 (Τεχνικές Προδιαγραφές) των υπ' αριθμ. 1/2024, 08/2024 και 12/2025 Διακηρύξεων του ΟΠΕΚΑ, στο πλαίσιο της Σύμβασης "Σχολικά Γεύματα" κατά το σχολικό έτος 2025-2026, με δικαίωμα προαίρεσης για το σχολικό έτος 2026-2027 και ορίζουμε το νέο διατροφολόγιο/διαιτολόγιο του Προγράμματος «Σχολικά Γεύματα» ως εξής:

Πρόγραμμα γευμάτων 4 εβδομάδων

1 ^η Εβδομάδα				
ΔΕΥΤΕΡΑ Λευκό Κρέας	ΤΡΙΤΗ Ψάρι	ΤΕΤΑΡΤΗ Σοπρια	ΠΕΜΠΤΗ Κόκκινο Κρέας	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Λαχανικά
- Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι ή ριζότο ή πατάτες - Φρέσκο φρούτο	- Φιλέτο ψαριού (πέρκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Φασόλια φούρνου ή Φασολάδα - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Μπιφτέκια μοσχαρίσια με πατάτες φούρνου ή ριζότο - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Αρακάς ή φασολάκια λαδερό με πατάτες - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης

2 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Οσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
- Μπιφτέκια κοτόπουλου ή γαλοπούλας με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	Τους μονούς μήνες: - Μοσχάρι κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα Τους ζυγούς μήνες: - Χοιρινό κοκκινιστό ή λεμονάτο, με κριθαράκι ή πουρέ ή πλιγούρι - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Σπανακόπιτα ή Χαρτόπιτα - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα

3 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Οσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου ή ρύζι - Φρέσκο φρούτο ή B. - Σουβλάκια κοτόπουλου με πιττάκια ολικής άλεσης** - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Φιλέτο ψαριού (πέγκα ή γλώσσα ή βακαλάος) με ρύζι ή πατάτες - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	A. - Ρεβίθια λεμονάτα - Τυρί φέτα ΠΟΠ - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Ρεβυθοκεφτέδες φούρνου με ρύζι - Γιαούρτι* ή Αυγό Βραστό και Σαλάτα	- Μακαρόνια με μοσχάρισιο κιμά (4-5 κουταλιές της σούπας κιμά) - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	A. - Σπανακόρυζο ή Λαχανόρυζο - Αυγό Βραστό και Σαλάτα ή Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Ψωμί ολικής άλεσης ή B. - Πίτα Λαχανικών - Αυγό Βραστό - Σαλάτα

4 ^η Εβδομάδα				
<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u> Λευκό Κρέας	<u>ΤΡΙΤΗ</u> Ψάρι	<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u> Οσπρια	<u>ΠΕΜΠΤΗ</u> Κόκκινο Κρέας	<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u> Λαχανικά
A. - Κοτόπουλο λεμονάτο με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ, - Φρέσκο φρούτο ή B. - Φιλέτο κοτόπουλο παναρισμένο φούρνου με ριζότο ή πατάτες ή πουρέ - Φρέσκο φρούτο	- Κριθαρότο ή ριζότο ή ζυμαρικά σε σάλτσα με φιλέτο ψαριού ή με γαρίδα ή/και με καλαμάρι - Σαλάτα	- Φασόλια μαυρομάτικα γιαχνί (κοκκινιστά) ή φακές σούπα ή φακόρυζο - Αυγό Βραστό - Σαλάτα - Ψωμί ολικής άλεσης	- Σουτζουκάκια κοκκινιστά με ρύζι ή γιουβελάκια λεμονάτα με ρύζι ή κεφτεδάκια φούρνου με ρύζι και σάλτσα - Φρέσκο φρούτο ή Σαλάτα	- Λαχανικά φούρνου (τουρλού) με σάλτσα ντομάτας ή Πένες ολικής άλεσης με σάλτσα ντομάτας και λαχανικά ή Μεσογειακή Πίτα - Τυρί φέτα (ΠΟΠ) - Σαλάτα

* Το γιαούρτι θα είναι πρόβειο ή αγελαδινό, πλήρες ή με μειωμένα λιπαρά, από εγκεκριμένη εταιρία ελληνικής παραγωγής, κατ' ελάχιστο 150 γρ.

** Τα πιττάκια ολικής άλεσης θα είναι δύο (2) για κάθε γεύμα, κατ' ελάχιστο 40 γρ. έκαστο.

Η ΔΙΟΙΚΗΤΡΙΑ

ΕΥΘΥΜΙΑ ΚΑΡΠΟΔΙΝΗ

Εσωτερική Διανομή (με e-mail):

- Γραμματεία Διοίκησης
- Γραφείο Υποδιοικητή
- Τμήμα Χορήγησης Παροχών Κοινωνικής Στήριξης Οικογενειών
- Τμήμα Προμηθειών

ΙΟΑΝΝΙΣ GROUSPAS
29/01/2026 13:08
ΑΚΡΙΒΕΣ ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ