Αθήνα, 29 Ιανουαρίου 2026

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**
**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ**

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΠΡΟΝΟΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ
ΟΠΕΚΑ

Δ Ι Ο Ι Κ Η Σ Η

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΡΟΧΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΑΡΟΧΩΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Ταχ.Δ/νση : 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

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

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

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

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

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