



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ

20 Μαρτίου 2023

ΤΕΥΧΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Αρ. Φύλλου 1736

ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Αριθμ. 2242.1 - 8/16625/2023

Καθορισμός εδεσματολογίου φορτηγών πλοίων ολικής χωρητικότητας 500 κόρων ή 800 τόνων DW και άνω.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΛΑΔΟΥ Β'
ΑΡΧΗΓΕΙΟΥ ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ -
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΚΤΟΦΥΛΑΚΗΣ

Έχοντας υπόψη:

1.

α. το άρθρο 101 του Κώδικα Δημοσίου Ναυτικού Δι-
καίου (ν.δ. 187/1973, Α' 261),

β. τον ν. 4078/2012 «Κύρωση της Σύμβασης Ναυτι-
κής Εργασίας, 2006 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας»
(Α' 179),

γ. το άρθρο 90 του Κώδικα Νομοθεσίας για την Κυβέρ-
νηση και τα κυβερνητικά όργανα (π.δ. 63/2005, Α' 98), το
οποίο διατηρήθηκε σε ισχύ με την περ. 22 του άρθρου
119 του ν. 4622/2019 «Επιτελικό κράτος: οργάνωση, λει-
τουργία και διαφάνεια της Κυβέρνησης, των κυβερνη-
τικών οργάνων και της κεντρικής δημόσιας διοίκησης»
(Α' 133),

δ. το άρθρο 118 του ν. 4504/2017 «Διά βίου εκπαίδευ-
ση προσωπικού Υπουργείου Ναυτιλίας και Νησιωτικής
Πολιτικής, ενδυνάμωση της διαφάνειας και της αξιοκρα-
τίας σε θέματα αρμοδιότητας Υπουργείου Ναυτιλίας και
Νησιωτικής Πολιτικής, ενίσχυση της κοινωνικής συμμε-
τοχής στην ακτοπλοΐα, θέματα πολιτικού προσωπικού,
συμπλήρωση διατάξεων για τα λιμενικά έργα και άλλες
διατάξεις» (Α' 184),

ε. το π.δ. 13/2018 «Οργανισμός Υπουργείου Ναυτιλίας
και Νησιωτικής Πολιτικής» (Α' 26),

στ. το π.δ. 83/2019 «Διορισμός Προέδρου της Κυβέρ-
νησης, Υπουργών, Αναπληρωτών Υπουργών και Υφυ-
πουργών»,

ζ. το άρθρο 26 της υπ' αρ. 3522.2/08/2013 κοινής από-
φασης των Υπουργών Υγείας, Ναυτιλίας και Αιγαίου περι
«Κύρωσης της Σύμβασης Ναυτικής Εργασίας, 2006, της
Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας (Β' 1671),

η. το άρθρο 13 της υπ' αρ. 2903.5/92965/2019 απόφα-
σης του Υπουργού Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής
«Υπαγωγή υπηρεσιών και μεταβίβαση αρμοδιοτήτων

στους Γενικούς Γραμματείς Λιμένων, Λιμενικής Πολιτικής
και Ναυτιλιακών Επενδύσεων, Αιγαίου και Νησιωτικής
Πολιτικής και σε υπηρεσιακά όργανα του Υπουργείου
Ναυτιλίας και Νησιωτικής Πολιτικής» (Β' 5056),

2. Τη διαβούλευση των κοινωνικών εταίρων και των
αρμόδιων Υπηρεσιών και Φορέων.

3. Το γεγονός ότι από την παρούσα δεν προκαλείται
δαπάνη σε βάρος του κρατικού προϋπολογισμού.

4. Την ανάγκη εκσυγχρονισμού του εδεσματολογίου
στα Φ/Γ πλοίων ολικής χωρητικότητας 500 κόρων ή 800
τόνων DW και άνω, αποφασίζουμε:

Άρθρο 1

Καθορίζεται η σύνθεση του ημερησίου εδεσματολο-
γίου ενιαία για τους πλοιάρχους και τα πληρώματα των
φορτηγών πλοίων ολικής χωρητικότητας 500 κόρων ή
800 τον. D.W. και άνω, σύμφωνα με τους πίνακες του πα-
ραρτήματος, οι οποίοι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος
της παρούσης.

Άρθρο 2

Παρατηρήσεις - Διασαφηνίσεις

A. ΕΠΕΞΗΓΗΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΣΑΦΗΝΙΣΕΙΣ

Τα τρόφιμα πρέπει να είναι υγιεινά και άριστης ποι-
ότητας. Το βάρος όλων των διατροφικών υλικών, πλην
του ψωμιού, υπολογίζεται πριν οποιαδήποτε μαγειρική
επεξεργασία τους.

Ο άρτος παρασκευάζεται στο πλοίο ανά δύο ημέρες το
αργότερο τηρουμένων όλων των διαδικασιών υγιεινής
και ασφάλειας τροφίμων και δίδεται προς κατανάλωση.

Πάντα όλα τα κρεατώδη πρέπει να είναι απαλλαγμέ-
να από περιττά λίπη. Εν όρμω συνιστάται να παρέχεται
νωπό κρέας εφόσον εξευρίσκεται επιτόπου με ευχέρεια.

Το μπιφτέκι της σχάρας ή ψητό ή φούρνου αποτελείται
από βοδινό κρέας κοπανιστό ή αλεσμένο (κιμάς) ψημέ-
νο, χωρίς επιπρόσθετο λίπος.

Ο κιμάς ανεξαρτήτως της χρήσης του (κεφτέδες τηγα-
νητοί, γιουβαρλάκια, ντολμάδες, γεμιστά κ.α.) πρέπει να
προέρχεται από καλής ποιότητας βοδινό κρέας.

Σε λοιπές παρασκευές κρέατος περιλαμβάνεται 25%
κόκκαλο.

Στις περιπτώσεις που προβλέπεται στο εδεσματολόγιο
η χορήγηση λαχανικών ή σαλάτας νοείται η χορήγηση
λαχανικών ή σαλάτας εποχής.

Η γαρνιτούρα, όταν δεν καθορίζεται, θα είναι αναλόγως της εποχής, καρότα με φασόλια ή αρακά, καρότα με λάχανο, μαρούλια και ραπανάκια, αγκινάρες και κρεμμύδια, καρότα με κουνουπίδι, καρότα με σάλτσα ντομάτα-λάδι. Στο ελαιόλαδο πρέπει να καθορίζεται εκ των προτέρων το ανώτατο όριο οξύτητας, το οποίο είναι 2.

Γλυκίσματα: Το γλύκισμα του γεύματος δύναται να αντικατασταθεί από παγωτό.

Καφές: Καφές παρέχεται κατά τη διάρκεια της ημέρας και μέχρι τρεις καφέδες ημερησίως, Ελληνικός ή Γαλλικός ή Ιταλικός ή Αμερικανικός, ανάλογα των διατιθεμένων στο πλοίο μέσων παρασκευής.

Να παρέχεται πόσιμο νερό επαρκούς ποσότητας για το σύνολο του πληρώματος.

Σάλτσες: Κατά το δυνατόν, οι σάλτσες να παρασκευάζονται με ελαιόλαδο.

Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοόλ στους ναυτικούς ηλικίας μικρότερης των 18 ετών, ενώ συνιστάται στους πάσχοντες από νοσήματα του ήπατος, στομάχου κ.λπ., όπως αποφεύγουν τη χρήση οιοπνευματωδών ποτών. Σε κάθε περίπτωση να τηρούνται οι διατάξεις του π.δ. 79/2012 (Α' 137), όπως ισχύει, ειδικότερα αυτές του Κανονισμού VIII/1 και Τμήματος Β-VIII/1 Κεφαλαίου VIII, καθώς και η πολιτική της εταιρείας όπως αποτυπώνεται στο Εγχειρίδιο Ασφαλούς Διαχείρισης που εφαρμόζει.

Β. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Όλα τα συντηρημένα κρεατώδη ή θαλάσσια είδη πρέπει να υποβάλλονται σε αυστηρό έλεγχο.

Σε αυστηρό έλεγχο πρέπει να υποβάλλονται επίσης οι δεξαμενές νερού, οι αποθήκες τροφίμων, τα σκευή μαγειρικής και σερβιρίσματος.

Ο άρτος, τα ποτά και τα μαγειρεμένα φαγητά κατανάλωνται εντός του πλοίου. Οι μερίδες που δεν χρησιμοποιούνται στην τραπεζαρία απαγορεύεται να μεταβιβάζονται από τον δικαιούχο σε πρόσωπα εκτός τραπεζαρίας και εκτός του πλοίου. Απαγορεύεται επίσης η χρησιμοποίηση υπολειμμάτων φαγητού της προηγούμενης ημέρας κατά την επόμενη.

Σε περίπτωση που διαπιστωθεί κατ'επανάληψη πλεόνασμα παρασκευασμένου φαγητού, παρέχεται η δυνατότητα στην Επιτροπή του άρθρου 3 της παρούσης να περιορίσει ανάλογα την κατ'άτομο μερίδα, καταχωρώντας σχετική εγγραφή στο Ημερολόγιο Γέφυρας του

πλοίου ή στο σχετικό τηρούμενο αρχείο.

Στους ασθενείς παρέχεται τροφή χωρίς περιορισμό ως προς το είδος και την ποσότητα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού ή του υποπλοιάρχου στις περιπτώσεις που δεν υφίσταται ιατρός. Η μερίδα των ασθενών δεν τίθεται στο σιτηρέσιο.

Κατά τις ημέρες της Καθαρής Δευτέρας, Μεγάλης Παρασκευής και Υψώσεως Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) θεσπίζεται θρησκευτική νηστεία.

Κατά τις λοιπές ημέρες Αργίας, όπως αυτές ορίζονται από την εκάστοτε ισχύουσα Συλλογική Σύμβαση, θεσπίζεται εδεσματολόγιο Κυριακής, εφόσον αυτές δεν συμπίπτουν με αυτή.

Στη βάση των απαιτήσεων της παρούσας απόφασης, ο πλοίαρχος μπορεί να επιλέγει και να αντικαθιστά τρόφιμα με έτερα ανάλογης θρεπτικής αξίας, λαμβάνοντας υπόψη τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και τις πολιτιστικές πρακτικές των ναυτικών, κατ'εφαρμογή της περ. α της παρ. 2 του άρθρου 26 του Κανονισμού της Σύμβασης Ναυτικής Εργασίας, όπως κυρώθηκε με την υπ'αρ. 3522.2/08/2013 (Β' 1671) κοινή υπουργική απόφαση.

Με μέριμνα πλοιάρχου, να είναι διαθέσιμο επί του πλοίου το κείμενο της παρούσας απόφασης μεταφρασμένο στην αγγλική γλώσσα, για την ενημέρωση των ναυτικών.

Άρθρο 3

Υπεύθυνοι εποπτείας υγιεινής και ποιότητας

Υπεύθυνοι για την εποπτεία της υγιεινής και της ποιότητας της παρεχόμενης τροφής και του πόσιμου νερού είναι τα μέλη της επιτροπής της παρ. 6 του άρθρου 26 του Κανονισμού της Σύμβασης Ναυτικής Εργασίας, 2006, της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, όπως κυρώθηκε με την υπ'αρ. 3522.2/08/2013 κοινή υπουργική απόφαση. Σε περίπτωση κατά την οποία το πλοίο δεν υπάγεται στις διατάξεις της προαναφερθείσας απόφασης, συνυπεύθυνοι καθίστανται ο Πλοίαρχος και ο Α' Μηχανικός.

Άρθρο 4

Κατάργηση προηγούμενων διατάξεων

Από την έναρξη ισχύος της παρούσης καταργείται η υπό στοιχεία 70046/Φ383/06-05-1977 (Β' 675) απόφαση του Υπουργού Εμπορικής Ναυτιλίας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
Α. ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΩΝ ΜΕΡΙΔΩΝ ΑΝΑ ΓΕΥΜΑ

Άλευρα: Σκληρό σιτάρι και ολικής άλεσης για Παρασκευή ψωμιού. Κριθάρι – Καλαμποκιού (Αρτοποιήματα διαφόρων τύπων).

Αναψυκτικά: Πορτοκαλάδα, Λεμονάδα, Αναψυκτικό τύπου Cola.

Αλλαντικά: Μπέικον, Λουκάνικα – Ham.

Αλίπαστα: Σαρδέλα – Σκουμπρί 50 γραμμάρια.

Αφεψήματα: Πράσινο τσάι 2 γραμμάρια, Μαύρο τσάι 2 γραμμάρια, Χαμομήλι 2 γραμμάρια.

Βούτυρο νωπό (φρέσκο) προγεύματος: 20 γραμμάρια πρωινό / 50 γραμμάρια μαγειρευτό. Στα ψυχρά κλίματα η ποσότητα διπλασιάζεται.

Γάλα Φρέσκο: 250 γραμμάρια.

Γάλα Μακράς Διάρκειας: 250 γραμμάρια.

Γιαούρτι: 250 γραμμάρια.

Επιδόρπιο γιαουρτιού: 200 γραμμάρια.

Γλυκό: 180-200 γραμμάρια.

Ελιές: 40 γραμμάρια.

Ελαιόλαδο: για σαλάτα 20-30 γραμμάρια, για μαγείρεμα λαδερών, οσπρίων, μαγειρευτών 10 γραμμάρια.

Ζαμπόν: 40 γραμμάρια.

Ζάχαρη: για την παρασκευή γλυκών 150 γραμμάρια εβδομαδιαίως. Επιπλέον ποσότητα για ροφήματα. Στα ψυχρά κλίματα η ποσότητα διπλασιάζεται.

Ζυμαρικά διάφορα: Ως κύριο πιάτο 150 γραμμάρια. Ως συνοδευτικό 100 γραμμάρια. Σούπες 50-100 γραμμάρια.

Κακάο: 10 γραμμάρια.

Καφές: καφές στιγμιαίος – καφές φίλτρου – καφές ελληνικός εφ' άπαξ 5 γραμμάρια.

Καρότα: 50 γραμμάρια ως συνοδευτικό – γαρνιτούρα.

Κηπευτικά: όταν δεν αποτελούν συνοδευτικό μελιτζάνες 300 γραμμάρια, μπάμιες 200 γραμμάρια, κολοκυθάκια 400 γραμμάρια, αρακάς 150 γραμμάρια, φασολάκια 250 γραμμάρια. κλπ. Ως συνοδευτικά μειώνονται κατά 50 γραμμάρια. Για γεμιστά ντομάτες, πιπεριές 400 γραμμάρια.

Κομπόστες: Ροδάκινο – Βερίκοκο – Αχλάδι - Μήλο 200 γραμμάρια.

Κοτόπουλο: 250 γραμμάρια.

Κουάκερ: 60 γραμμάρια.

Κρέας: Μοσχάρι – Βοδινό – Χοιρινό - Αρνί 200-250 γραμμάρια. Διάφορες παρασκευές από κιμά 200 γραμμάρια.

Κρέμα γάλακτος: Ποσότητα ικανή για την παρασκευή μερίδας φαγητού περίπου 200 γραμμαρίων.

Κρεμμύδια: Ανάλογα του είδους του φαγητού.

Λαχανικά φυλλώδη (για βραστά): ραδίκια, σπανάκι, αντίδια, βλήτα, λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, αγκινάρα χωρίς κρέας ακαθάριστα 300 γραμμάρια. Με κρέας ή ψάρι συνοδευτικά ακαθάριστα 200-250 γραμμάρια, σπαράγγια.

Λαχανικά ριζώδη: Παντζάρια, πατάτα 230 γραμμάρια.

Λαχανικά κατεψυγμένα (frozen): Σπανάκι, φασολάκια, αρακάς, μπρόκολο, κουνουπίδι, καλαμπόκι.

Λουκάνικα τύπου Φρανκφούρτης: 40 – 50 γραμμάρια.

Μαρμελάδα: 40 γραμμάρια.

Μαλάκια: Καλαμάρι, χταπόδι, θράψαλο, σουπιά, μύδια, γαρίδες, καρκινοειδή 250 γραμμάρια.

Μανιτάρια: 100 γραμμάρια.

Μέλι: 40 γραμμάρια.

Μπέικον: 40 γραμμάρια.

Μπισκότα: 50 γραμμάρια.

Ντομάτα φρέσκια: Για σουπες – μαγειρευτά - ζυμαρικά 100 γραμμάρια.

Ντομάτα κουτί (αποφλοιωμένη): Χρησιμοποιείται αντί της φρέσκιας σε ίδια ποσότητα.

Ντοματοπολτός (συσκευασμένος): Χρησιμοποιείται ενισχυτικά των προηγούμενων.

Ξηροί καρποί: Καρύδια – Αμύγδαλα – Χουρμάδες – Αποξηραμένα φρούτα 100 – 150 γραμμάρια.

Οίνος ή αλκοολούχο ποτό: Ανάλογα με την πολιτική της εταιρείας.

Όσπρια: Φασόλι – Φακές – Ρεβίθια – Φάβα.

Πίτες διάφορες: Σπανακόπιτα – Τυρόπιτα – Κρεατόπιτα 200 γραμμάρια.

Παγωτό: 150 γραμμάρια.

Πίτσα: 200 γραμμάρια.

Παστίτσιο - Ογκραντέν: 250 γραμμάρια.

Πουλερικά: Κοτόπουλο - Γαλοπούλα 250 γραμμάρια.

Σαλάτα: Αγγούρι- ντομάτα – μαρούλι - λάχανο - φυλλώδη διάφορα 200 γραμμάρια.

Σκόρδα: Ανάλογα του φαγητού.

Σταφίδες: 100 γραμμάρια.

Σύκα ξερά: 160 γραμμάρια.

Συκώτι μόσχου: βλ. νομοθεσία περί εντοσθίων.

Τόννος: Ως ορεκτικό 80 γραμμάρια, ως τοννοσαλάτα, κύριο πιάτο 150 γραμμάρια.

Τυρί: Φέτα 60 γραμμάρια – Κίτρινα τυριά (Γραβιέρα – Κεφαλοτύρι – Κασέρι) 50 γραμμάρια.

Φρούτα: Διάφορα εποχιακά φρούτα 250 – 300 γραμμάρια σε πρόγευμα – γεύμα – δείπνο. Μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, βερίκοκα περίπου 200 γραμμάρια. Καρπούζι, πεπόνι 400 – 450 γραμμάρια. Σταφύλια, σύκα 350 γραμμάρια. Μπανάνες, ανανάς και άλλα τροπικά φρούτα τοπικής παραγωγής 250 γραμμάρια.

Χυμοί φρούτων: 200 γραμμάρια.

Ψωμί: Χωρίς περιορισμό.

Ψάρια φρέσκα ή κατεψυγμένα: Μεγάλα τεμαχιζόμενα 250 – 300 γραμμάρια, μικρά 300 γραμμάρια.

Β. ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΙΣΟΔΥΝΑΜΗΣ ΑΞΙΑΣ

Τα θρεπτικά μέσα δύνανται να αντικατασταθούν με άλλα του ίδιου ή παραπλήσιων αυτών ισότιμης θρεπτικής αξίας, όταν αποβαίνει ανέφικτη η προμήθειά τους ή καθίσταται δυσχερής η συντήρησή τους.

Βούτυρο νωπό (φρέσκο) Προγεύματος: Με ξηρό τυρί 50 γραμμαρίων, με φέτα 60 γραμμαρίων.

Βούτυρο νωπό (φρέσκο) μαγειρικό: Με ελαιόλαδο 8% μικρότερου βάρους.

Γάλα: Με κοινό γάλα 250 γραμμαρίων, ζαχαρούχο αναλόγου βάρους, ξηρό τυρί 50 γραμμαρίων, φέτας 60 γραμμαρίων.

Γιαούρτι: Με ξηρό τυρί 50 γραμμαρίων, με φέτα 60 γραμμαρίων.

Ελαιόλαδο: Με αραβοσιτέλαιο ή ηλιέλαιο ίσου βάρους, βουτύρου νωπού (φρέσκου) μαγειρικού 8% μεγαλύτερου βάρους.

Ζυμαρικά: Με ρύζι 5% μικρότερου βάρους, κουάκερ 10% μεγαλύτερου βάρους.

Ψάρια νωπά η κατεψυγμένα: Με τόννο ή σολομό 45-50% μικρότερου βάρους ή με άπαχο κρέας 15% μικρότερου βάρους.

Καφές: Με κακάο, τσάι, χαμομήλι ίσου βάρους.

Κηπευτικοί καρποί: (ντομάτες, αρακά, φασολάκια, μελιτζάνες, μπάμιες, κολοκυθάκια, αγγούρια κλπ.): Με βραστά φύλλα λαχανικών (σπανακιού ραδικιού, βλήτων, αντιδιών κ.α.) ή κουνουπίδι ή αγκινάρες κ.α. ή χόρτων.

Τα φυλλώδη νωπά λαχανικά, τα οποία υποβάλλονται σε οποιαδήποτε μαγειρική επεξεργασία, δύνανται να αντικατασταθούν με κατεψυγμένα και σε εξαιρετική περίπτωση αδυναμίας εξεύρεσής τους με όσπρια ή πατάτες.

Κρέας: Με πουλερικά ίσου βάρους, φρέσκα ψάρια 30% μεγαλύτερου βάρους, τόννο ή σολομό 30% μικρότερου βάρους.

Μαρμελάδα: Με μέλι.

Μπιφτέκι: Με μπριζόλα, τηγανητούς κεφτέδες, γεμιστά ή άλλα φαγητά, τα οποία έχουν ως κύριο συστατικό τον κιμά (γιουβαρλάκια, ντολμάδες κ.ά.).

Ντοματοπολτός (Πελτές): Με χυμό ντομάτας, με ολόκληρη φρέσκια ντομάτα ή καλώς συντηρημένης ντομάτας.

Φρούτα φρέσκα: Με συντηρημένα φρούτα ή με καλά διατηρημένους χυμούς τους ή με κομπόστα ή με αποξηραμένα φρούτα.

Γ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΕΥΚΡΑΤΟ ΚΛΙΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – πράσινο τσάι, Κουάκερ - Κορν Φλέικς - 2 Αβγά – Γιαούρτι – Τυρί - Φρούτο - Φυστικοβούτυρο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό, Ψάρι σχάρας – Σαλάτα – Πατάτες φούρνου – Γιαούρτι ή τυρί. Ή Ορεκτικό – Ψάρι βραστό με γαρνιτούρα – Πατάτα βραστή ή παντζάρια – Κρύο ψητή γαλοπούλα - Τυρί – Φρούτο – Χυμοί φρούτων.
	ΔΕΙΠΝΟ	Κρέας ψητό κρύο, γαρνιρισμένο με ψητά λαχανικά – Ρύζι πιλάφι με σάλτσα τομάτα – Φρούτο – Χυμοί φρούτων. Ή Μπιφτέκι με σαλάτα βραστά λαχανικά – Πιλάφι με σάλτσα – Φρούτο – Τυρί.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΤΡΙΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – τσάι - κακάο, Κουάκερ - Κορν Φλέικς – 2 Αβγά – Φέτες τυρί – Φρούτο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Πουλερικό βραστό με βραστό ρύζι – σάλτσα βελουτέ - Τυρί – Γιαούρτι - Φρούτο. Ή Πουλερικό ψητό με πατάτες πουρέ – Λαδερό εποχής – Σαλάτα - Τυρί – Φρούτο – Χυμοί φρούτων.
	ΔΕΙΠΝΟ	Χοιρινό σνίτσελ – Κανελόνια – Σαλάτα ανάμεικτη. Ή Σκαλοπίνια χοιρινά – Πέννες Ai Pesto – Χορταρικά σχάρας – σαλάτα ντομάτα – Φρούτο.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – τσάι - χυμός, Μέλι – Μαρμελάδα - Βούτυρο - 2 Αβγά – Τυρί – Φρούτο -Ταχίνι - Γιαούρτι.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Γεμιστές ντομάτες/πιπεριές – Τυρί – καλαμάρι τηγανητό. Ή Ψαρόσουπα με χορταρικά - Κρεατόπιτα - Τυρί – Σαλάτα - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Mix Grill – Πατάτες φούρνου – Πράσινη σαλάτα ανάμεικτη. Ή Κρύο κοτόπουλο ψητό γαρνιρισμένο με βραστά λαχανικά – Σαλάτα – Τυρί.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - χυμός - καφές – τσάι - κακάο, Κουάκερ - Κορν Φλέικς - 2 Αβγά – Μπέικον - Τυρί - Φρούτο - Φυστικοβούτυρο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Μπιφτέκι με πατάτες φούρνου – Μακαρόνια με σάλτσα ή κιμά Ή

		Σκαλοπίνια χοιρινά με ρύζι – Μουσακάς – Τυρί – Σαλάτα - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Σπανακόπιτα – Μυδοπίλαφο – Πατάτες φούρνου - Ραεγία Ή Σουπιές με χορταρικά (πατάτες – σπανάκι) – Κρύα σάντουιτς – Πίτσα - Φρούτο – Τυρί.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές - χυμός, Μέλι – Μαρμελάδα – 2 Αβγά – Τυρί – Φρούτο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Όσπρια – Σαλάτα - Ψάρι γλώσσα τηγανητό ή ποσέ - Πατατοσαλάτα Ή Ψάρι φούρνου με χορταρικά – πιλάφι με κουρκουμά – Τυρί - Σαλάτα - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Κεφτέδες τηγανητοί – Πατάτες – Αγκινάρες λαδερές Ή Μπιφτέκι με πατάτες τηγανητές – Λαδερό επιλογής – Σαλάτα - Τυρί - Φρούτο.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - χυμός - καφές - κακάο, Κουάκερ - Κορν Φλέικς - 2 Αβγά - Τυρί - Φρούτο - Ταχίνι.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό - Γαλοπούλα ψητή - Χορταρικά σχάρας – Λαδερό εποχής - Πατάτες Ή Κοτόπουλο ψητό με πατάτες φούρνου – Χορταρικά stew - Τυρί - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Μοσχαρίσια μπριζόλα σχάρας – Πατατοσαλάτα - Γιαούρτι Ή Χοιρινή μπριζόλα σχάρας – Παστίτσιο – Τυρί.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - χυμός - καφές, Βούτυρο – Μέλι - Μαρμελάδα - 2 Αβγά - Γιαούρτι - Τυρί - Φρούτο - Φυστικοβούτυρο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Μοσχάρι λεμονάτο – Λαζάνια – Πατάτες φούρνου Ή Μοσχάρι μπρεζέ – Πατάτες φούρνου – Μακαρόνια με κιμά ή σάλτσα – Σαλάτα – Τυρί - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Σουπιές με ρύζι – Πατάτες – Πίτσα ή Πείνιρλί – Μελιτζάνες φούρνου σισιλιάνα Ή Γαλοπούλα ψητή – Πατάτες – Ρύζι με κουρκουμά – Σαλάτα – Τυρί – Φρούτο.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.

Δ. ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΨΥΧΡΟ Ή ΑΡΚΤΙΚΟ ΚΛΙΜΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές - τσάι, Ψωμί – Φρυγανιές – Βούτυρο - Κουάκερ - 2 Αβγά με διάφορους τρόπους μαγειρεμένα – Γιαούρτι.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τoστ ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό, Ψάρι (κοκκινόψαρο) με χορταρικά – Κεφτέδες με πατάτες τηγανιτές – Τυρί – Φρούτο ή κομπόστα.
	ΔΕΙΠΝΟ	Κοτόπουλο ψητό ή σχάρας – Ρύζι πιλάφι με σάλτσα – Πατατοσαλάτα – Τυρί – Μακαρόνια ογκραντέν.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΤΡΙΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές - τσάι, Ψωμί – Φρυγανιές – Βούτυρο - Ταχίни – Κορν Φλέικς - 2 Αυγά - Μπέικον.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τoστ ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό - Μοσχάρι γιουβέτσι (κριθαράκι) – Τυρί – Φρούτο. Ή Ορεκτικό - Μοσχάρι σπιτάδο – Ταλιατέλες αλά κρεμ – Τυρί – Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Ορεκτικό – Μπιφτέκι με πατάτα πουρέ. Ή Ορεκτικό – Σνίτσελ – Ριζότο – Φρούτο – Τυρί – Σαλάτα.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές - χυμός, Ψωμί – Φρυγανιές – Βούτυρο - Φυστικοβούτυρο - Αυγά - Γιαούρτι.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τoστ ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό - Σουπιά με σπανάκι – Τυρόπιτα – Καρμπονάρα. Ή Ορεκτικό - Χταπόδι με κοφτό μακαρόνι – Τυρί – Σαλάτα - Φρούτο.
	ΔΕΙΠΝΟ	Ορεκτικό – Κοτόσουπα με ρύζι. Ή Αρνί με πατάτες (επιλογή) ή Σνίτσελ γαλοπούλα – Γλυκό – Σαλάτα – Χορταρικά φούρνου.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές - τσάι, Κουάκερ – Ξηροί Καρποί - 2 Αυγά - Μπέικον - Βούτυρο – Μέλι - Κέικ Ταχίни.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τoστ ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Μακαρόνια με κιμά – Σάλτσα Μοσχάρι μπρεζέ – Πατάτες φούρνου – Σαλάτα – Γλυκό – Φρούτο. Ή Χοιρινό ψητό – πατάτα ή καλαμπόκι βραστό – Σαλάτα.
	ΔΕΙΠΝΟ	Μοσχαρίσια μπριζόλα σχάρας – Πατάτες τηγανητές. Ή Σουβλάκι χοιρινό – Πατάτες – Σαλάτα – φρούτο – Τυρί.

	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – κακάο - χυμός, Κουάκερ – Αβγά – Canadian Ham – Μπισκότα – Φυστικοβούτυρο.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Φακές – Ψάρι φούρνου αλά Σπετσιώτα. Ή Ψάρι τηγανητό – Σπανακόπιτα – Βραστά λαχανικά – Φρούτα.
	ΔΕΙΠΝΟ	Ορεκτικό – Βραστά ή ψητά λουκάνικα – Καλαμάρια τηγανητά – Σπανακόρυζο. Ή Ριζότο θαλασσινίων – Ρολό κιμά – Πουρές πατάτας – Σαλάτα – Φρούτο.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – τσάι – χυμός, Μαρμελάδα – Βούτυρο - Αυγά – Γιαούρτι – Ταχίνι.
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Καρμπονάρα – Χοιρινό ψητό – Σαλάτα – Τυρί – Φρούτο. Ή Πένες αραμπιάτα – Χοιρινό λεμονάτο – Πατάτες – Φρούτο – Σαλάτα.
	ΔΕΙΠΝΟ	Ορεκτικό – Γαλοπούλα ψητή – Πατάτες φούρνου. Ή Κεμπάπ – Πατάτες - Σαλάτα – Φρούτο.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΠΡΟΓΕΥΜΑ	Γάλα - καφές – τσάι - χυμός, Κουάκερ – Ξηροί καρποί - Αυγά – Μπέικον – Αυγοφέτες (French Toast).
	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Κουλούρια – ψωμάκια τύπου τوست ή σάντουιτς με τυρί και αλλαντικά – πίτες – κέικ – τάρτες ημέρας.
	ΓΕΥΜΑ	Ορεκτικό – Παστίτσιο – Κρέας φούρνου με πατάτες – Σαλάτα εποχής – Τυρί – Γλυκό – Φρούτο. Ή Λαζάνια – Μοσχάρι ψητό – Πατάτες – Γαριδοσαλάτα.
	ΔΕΙΠΝΟ	Σούπα μινεστρόνε (χορταρικών) – Γαριδομακαρονάδα – Πατάτες – Τυρί ή γιαούρτι – Φρούτο – Σαλάτα. Ή Πίτσα – Mix Grill.
	ΒΡΑΔΙΝΟ ΣΝΑΚ	Ψωμί – τυρί – αλλαντικά – τομάτα – αυγά – κράκερ – γιαούρτι – γάλα – φρούτα.

Άρθρο 5
Έναρξη ισχύος

Η ισχύς της παρούσας αρχίζει ένα μήνα μετά την ημερομηνία δημοσίευσής της στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.
Η απόφαση αυτή να δημοσιευθεί στην Εφημερίδα της Κυβερνήσεως.

Πειραιάς, 6 Μαρτίου 2023

Ο Διευθυντής Κλάδου Β'

ΔΡΟΣΟΣ ΡΕΪΖΗΣ



ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

Το Εθνικό Τυπογραφείο αποτελεί δημόσια υπηρεσία υπαγόμενη στην Προεδρία της Κυβέρνησης και έχει την ευθύνη τόσο για τη σύνταξη, διαχείριση, εκτύπωση και κυκλοφορία των Φύλλων της Εφημερίδας της Κυβερνήσεως (ΦΕΚ), όσο και για την κάλυψη των εκτυπωτικών - εκδοτικών αναγκών του δημοσίου και του ευρύτερου δημόσιου τομέα (ν. 3469/2006/Α' 131 και π.δ. 29/2018/Α' 58).

1. ΦΥΛΛΟ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ (ΦΕΚ)

- Τα **ΦΕΚ σε ηλεκτρονική μορφή** διατίθενται δωρεάν στο **www.et.gr**, την επίσημη ιστοσελίδα του Εθνικού Τυπογραφείου. Όσα ΦΕΚ δεν έχουν ψηφιοποιηθεί και καταχωριστεί στην ανωτέρω ιστοσελίδα, ψηφιοποιούνται και αποστέλλονται επίσης δωρεάν με την υποβολή αίτησης, για την οποία αρκεί η συμπλήρωση των αναγκαίων στοιχείων σε ειδική φόρμα στον ιστότοπο **www.et.gr**.

- Τα **ΦΕΚ σε έντυπη μορφή** διατίθενται σε μεμονωμένα φύλλα είτε απευθείας από το Τμήμα Πωλήσεων και Συνδρομητών, είτε ταχυδρομικά με την αποστολή αιτήματος παραγγελίας μέσω των ΚΕΠ, είτε με ετήσια συνδρομή μέσω του Τμήματος Πωλήσεων και Συνδρομητών. Το κόστος ενός ασπρόμαυρου ΦΕΚ από 1 έως 16 σελίδες είναι 1,00 €, αλλά για κάθε επιπλέον οκτασέλιδο (ή μέρος αυτού) προσαυξάνεται κατά 0,20 €. Το κόστος ενός έγχρωμου ΦΕΚ από 1 έως 16 σελίδες είναι 1,50 €, αλλά για κάθε επιπλέον οκτασέλιδο (ή μέρος αυτού) προσαυξάνεται κατά 0,30 €. Το τεύχος Α.Σ.Ε.Π. διατίθεται δωρεάν.

• Τρόποι αποστολής κειμένων προς δημοσίευση:

Α. Τα κείμενα προς δημοσίευση στο ΦΕΚ, από τις υπηρεσίες και τους φορείς του δημοσίου, αποστέλλονται ηλεκτρονικά στη διεύθυνση **webmaster.et@et.gr** με χρήση προηγμένης ψηφιακής υπογραφής και χρονοσήμανσης.

Β. Κατ' εξαίρεση, όσοι πολίτες δεν διαθέτουν προηγμένη ψηφιακή υπογραφή μπορούν είτε να αποστέλλουν ταχυδρομικά, είτε να καταθέτουν με εκπρόσωπό τους κείμενα προς δημοσίευση εκτυπωμένα σε χαρτί στο Τμήμα Παραλαβής και Καταχώρισης Δημοσιευμάτων.

- Πληροφορίες, σχετικά με την αποστολή/κατάθεση εγγράφων προς δημοσίευση, την ημερήσια κυκλοφορία των Φ.Ε.Κ., με την πώληση των τευχών και με τους ισχύοντες τιμοκαταλόγους για όλες τις υπηρεσίες μας, περιλαμβάνονται στον ιστότοπο (**www.et.gr**). Επίσης μέσω του ιστότοπου δίδονται πληροφορίες σχετικά με την πορεία δημοσίευσης των εγγράφων, με βάση τον Κωδικό Αριθμό Δημοσιεύματος (ΚΑΔ). Πρόκειται για τον αριθμό που εκδίδει το Εθνικό Τυπογραφείο για όλα τα κείμενα που πληρούν τις προϋποθέσεις δημοσίευσης.

2. ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ - ΕΚΔΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΔΗΜΟΣΙΟΥ

Το Εθνικό Τυπογραφείο ανταποκρινόμενο σε αιτήματα υπηρεσιών και φορέων του δημοσίου αναλαμβάνει να σχεδιάσει και να εκτυπώσει έντυπα, φυλλάδια, βιβλία, αφίσες, μπλοκ, μηχανογραφικά έντυπα, φακέλους για κάθε χρήση, κ.ά.

Επίσης σχεδιάζει ψηφιακές εκδόσεις, λογότυπα και παράγει οπτικοακουστικό υλικό.

Ταχυδρομική Διεύθυνση: Καποδιστρίου 34, τ.κ. 10432, Αθήνα

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ: 210 5279000 - fax: 210 5279054

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΚΟΙΝΟΥ

Πωλήσεις - Συνδρομές: (Ισόγειο, τηλ. 210 5279178 - 180)

Πληροφορίες: (Ισόγειο, Γρ. 3 και τηλεφ. κέντρο 210 5279000)

Παραλαβή Δημ. Ύλης: (Ισόγειο, τηλ. 210 5279167, 210 5279139)

Ωράριο για το κοινό: Δευτέρα ως Παρασκευή: 8:00 - 13:30

Ιστότοπος: **www.et.gr**

Πληροφορίες σχετικά με την λειτουργία του ιστότοπου: **helpdesk.et@et.gr**

Αποστολή ψηφιακά υπογεγραμμένων εγγράφων προς δημοσίευση στο ΦΕΚ: **webmaster.et@et.gr**

Πληροφορίες για γενικό πρωτόκολλο και αλληλογραφία: **grammateia@et.gr**

Πείτε μας τη γνώμη σας,

για να βελτιώσουμε τις υπηρεσίες μας, συμπληρώνοντας την ειδική φόρμα στον ιστότοπό μας.

