

Οικονομική προσφορά

Πίνακας 1

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ⁽¹⁾	Κόστος πρώτων υλών	Κόστος πρωτογενούς συσκευασίας	Εργατικά για την παρασκευή ειδών	ΣΥΝΟΛΟ ⁴
Σάντουιτς (διαφόρων ειδών ψωμιού ²) και φρούτο ή/και γάλα ή γιαούρτι με προσθήκη διαφόρων ειδών (πχ τυρί και ντομάτα) (βλ. πίνακα 2)	ΠΙΝΑΚΑΣ 2			0.00 €
Πίτσα και φρούτο ή/και γάλα ή γιαούρτι με προσθήκη διαφόρων ειδών (πχ τυρί και ντομάτα) (βλ. πίνακα 2)	ΠΙΝΑΚΑΣ 2			0.00 €
Πίτα ⁽³⁾ και φρούτο ή/και γάλα ή γιαούρτι	ΠΙΝΑΚΑΣ 2			0.00 €
⁽¹⁾ Για την αναλυτική παρουσίαση των τροφίμων συμβουλευτείτε ΠΙΝΑΚΑ 2				
^(2,3) παρακαλούμε συμπληρώστε τις τιμές των προϊόντων στον ΠΙΝΑΚΑ 2				
⁽⁴⁾ η τελική τιμή των σάντουιτς, πιτών, πίτσας προκύπτει από το άθροισμα των στηλών Ε του πίνακα 1 και C του πίνακα 2				

ΠΙΝΑΚΑΣ 2		
ΠΡΟΣΘΗΚΗ Ή ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΥΛΙΚΩΝ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΕΙΔΩΝ	ΤΙΜΗ
Πρωτεϊνούχα τρόφιμα		
Στήθος κοτόπουλο ψητό (μαρινάρισμα με extra παρθένο ελαιόλαδο)	30γρ	
Στήθος κοτόπουλο ψητό (μαρινάρισμα με extra παρθένο ελαιόλαδο)	50γρ	
αυγό (κομμένο σε φέτες)	50γρ	
ομελέτα ψητή στο φούρνο με λαχανικά (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	70γρ	
Λαχανικά χρήση στα σάντουιτς		
τομάτα	30γρ	
αγγούρι	30γρ	
Ψητά λαχανικά	40γρ	
Καρότο τριμμένο	25-30γρ	
Iceberg	15γρ	
Αρτοσκευάσματα (είδη ψωμιού) για χρήση στα σάντουιτς		
Ψωμί του τόστ (2 φέτες)- (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Ψωμάκι στρογγυλό (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Ψωμάκι στρογγυλό (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	80γρ	
Ψωμάκι μακρόστενο (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Ψωμάκι μακρόστενο (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	80γρ	
Αραβική πίτα (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	90γρ	

Λοιπά Είδη		
Πίτσα με λαχανικά (με extra παρθένο ελαιόλαδο) ή	140γρ (Ζύμη 60γρ, ημίκληρο τυρί 40γρ, ντομάτα 30γρ, πράσινη πιπεριά 10γρ)	
Πίτσα λαχανικών τύπου καλτσόνε		
Τυρόψωμο με λαχανικά	100γρ	
Μείγματα για προσθήκη στα σάντουιτς/αραβική		
Μείγμα για προσθήκη σε σάντουιτς (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	1 κουταλιά της σούπας (περίπου 10-15γρ)	
Πίτες (όλες οι πίτες θα περιέχουν extra παρθένο ελαιόλαδο)		
Κολοκυθόπιτα γλυκιά (χωρίς φύλλο)	140γρ	
Κολοκυθόπιτα γλυκιά με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Σπανακοτυρόπιτα με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Πρασοτυρόπιτα με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Κολοκυθοτυρόπιτα με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Σπανακόπιτα με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Πρασόπιτα με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Παραδοσιακή τυρόπιτα με πληγούρι (τραχανόπιτα) με φύλλο ολικής άλεσης	140γρ	
Κιμαδόπιτα	140γρ	
Κοτόπιτα	140γρ	
Γαλακτοκομικά για χρήση στα σάντουιτς		
Ημίκληρο τυρί	20γρ	
Ημίκληρο τυρί	40γρ	
Ανθότυρος	30γρ	

ΠΙΝΑΚΑΣ 3 (όλες οι τιμές του πίνακα 3 είναι τελικές και περιλαμβάνουν και το κόστος της πρωτογενούς συσκευασίας και της παρασκευής όπου αυτό απαιτείται)

Λαχανικά για χρήση στο πακέτο τροφίμων		ΤΙΜΗ
τομάτα (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Τοματίνια (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Καρότα (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Αγγούρια (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Κολοκυθάκια (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Πιπεριά (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Λάχανο (εντός κατάλληλης συσκευασίας)	500γρ	
Αρτοσκευάσματα (είδη ψωμιού) για χρήση στο πακέτο		
Ψωμί του τοστ σε φέτες	Συσκευασίας 1000γρ	
Ψωμί του τοστ σε φέτες	Συσκευασίας 500γρ	
Αρτοσκευάσματα (λοιπά είδη αρτοσκευασμάτων)		
Σταφιδόψωμο (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Μουστοκούλουρο (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	40γρ	
Μουστοκούλουρο (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Κέικ καρότου (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	50γρ	
Κέικ καρότου (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	80γρ	
Κέικ καρότο-παντζάρι (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	50γρ	
Κέικ καρότο-παντζάρι (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	80γρ	
Κριτσίνια χωρίς σουσάμι (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Κριτσίνια με σουσάμι (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	60γρ	
Φρυγανιές σίτου ή/και σίκαλης	Συσκευασίας 250γρ	
Δημητριακά και προϊόντα δημητριακών		
Νιφάδες βρώμης με σταφίδες	20γρ (10γρ νιφάδες βρώμης + 10γρ σταφίδες)	
Νιφάδες βρώμης	500γρ	
Μπισκότο Βρώμης (με extra παρθένο ελαιόλαδο)	50γρ	
Μπάρα δημητριακών	50γρ	
Λοιπά Είδη		
Ελαιόλαδο	1L	
Ταχίνι	300γρ	
Σταφίδες	200-300γρ	
Αυγά νωπά με κέλυφος	εξάδα αυγών	
Αυγά νωπά με κέλυφος	τετράδα αυγών	

Λοιπά Γαλακτοκομικά		
(στις τιμές του γάλακτος και του γιαουρτιού συμπεριλαμβάνεται και η τιμή για το καλαμάκι και το κουταλάκι αντίστοιχα)		
Γάλα φρέσκο ημιαποβουτυρωμένο/ημίπαχο	250-330	
Γάλα συμπυκνωμένο (εβαπορέ) ημιαποβουτυρωμένο/ημίπαχο	500ml	
Γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο/ημίπαχο*2	170 έως 200γρ	
Γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο/ημίπαχο με μέλι*2	170 έως 200γρ (συνολικό βάρος)	
Ημίκληρο τυρί σε φέτες	συσκευασία των 250γρ	
Φρούτα		Τιμή ανά τεμάχιο
Μήλο (πλυμένο και ατομικά συσκευασμένο)	160-180γρ	
Αχλάδι (πλυμένο και ατομικά συσκευασμένο)	110-140γρ	
Ροδάκινο/Νεκταρίνι (πλυμένο και ατομικά συσκευασμένο)	120-150γρ	
Πορτοκάλι (χωρίς ατομική συσκευασία)	150-180γρ	
Μπανάνα (χωρίς ατομική συσκευασία)	180-220γρ	
Μανταρίνι (χωρίς ατομική συσκευασία)	80-100γρ	
Πεπόνι	400-700γρ	
Φρούτα εντός κατάλληλης προστατευτικής συσκευασίας του κιλού		Τιμή ανά κιλό
Μήλα	συσκευασία 1 κιλού	
Νεκταρίνια/ Ροδάκινα	συσκευασία 1 κιλού	
Βερίκοκα	συσκευασία 1 κιλού	

Πίνακας 4				
	Κόστος συσκευασίας	Κόστος εργατικών	Κόστος διανομής	Σύνολο
Κόστος σύνθεσης πακέτου ημερήσιου γεύματος				0.00 €
Κόστος σύνθεσης πακέτου τροφίμων (η σύνθεση θα πραγματοποιείται ανά 2 εβδομάδες)				0.00 €