

Ισχύει από 25/01/2021 έως 31/01/2021



ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΑΦΡΑ Γ' - ΜΕΝΟΥ Γ2

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα: Ψάρι ψητό με σως λεμονιού + πατάτες βραστές + Λαχανικά βραστά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Κοτόπουλο ψητό + ριζότο με λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα: Μπιφτέκι ψητό + πουρές πατάτας + σαλάτα - ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Σουφλέ Ζυμαρικών + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα: Κοτόπουλο με πένες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Μοσχάρι φιλέτο με πατάτες φούρνου + βραστά λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα: Ψάρι με πατάτες λεμονάτο + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Μπιφτέκι ψητό – ριζότο λαχανικών (χωρίς τυρί) + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα: Πίτα του Βοσκού + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Χυλοπίτες με κόκκινη σάλτσα και τυρί + βραστά λαχανικά – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα: Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου λεμονάτες + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Κριθαράκι φούρνου + τριμμένο τυρί+ γιαούρτι 2% + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα: Μοσχάρι φιλέτο βραστό με σως λεμονιού – πιάφι + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.

Δείπνο: Μπριάμ Φούρνου (πατάτες – κολοκύθι) – γιαούρτι 2% + σαλάτα – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρούτο.



Ισχύει από 25/01/2021 έως 31/01/2021

ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ - ΜΕΝΟΥ Ε2

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα: Μοσχάρι σούπα με λαχανικά + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Κοτόπουλο κοκκινιστό + μακαρονοσαλάτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα: Χοιρινό κοκκινιστό με πλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Φασολάκια λαδερά με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ (χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)

Γεύμα: Φασόλια ξερά + τυρί φέτα + σαλάτα + ψωμάκι + κομπόστα

Δείπνο: Μακαρόνια με σάλτσα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα: Ψάρι με πατάτες + μπρόκολο + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

Δείπνο: Μπριάμ + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα: Κοτόπουλο με μπάμιες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο (χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)

Δείπνο: Μπιφτέκια ψητά + πατατοσαλάτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ (χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)

Γεύμα: Ρεβίθια + τυρί φέτα + ελιές + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα: Μπριζόλες + πατάτες λεμονάτες + σαλάτα κόσλοου + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

Δείπνο: Γιουβαρλάκια + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο (χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Η Διοικ. Διευθύντρια

Νοδαράκη Στυλιανή

Ο Προϊστάμενος Οικονομικού
Σταματάκης Εμμανουήλ

Οι Διαιτολόγοι
Κανιτσάκη Χριστίνα
Αντάσουρας Γεώργιος