

Ισχύει από 01/02/2021 έως 07/02/2021



ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΑΦΡΑ Γ' - ΜΕΝΟΥ Γ1

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα: Ψάρι ψητό με σως λεμονιού + πουρέ πατάτας + λαχανικά βραστά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Κοτόπουλο με χυλοπίτες με κόκκινη σάλτσα + τυρί τριμμένο + σαλάτα – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα: Μπιφτέκια ψητά με πατάτες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Ριζότο με λαχανικά & τριμμένο τυρί + Γιαούρτι 2% + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα: Κοτόπουλο ψητό με βίδες + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Μοσχάρι φιλέτο βραστό με λαχανικά + πατάτες βραστές + βραστά λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα: Μπιφτέκι Ψαριού με πατάτες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο

Δείπνο: Μπριάμ φούρνου + Γιαούρτι 2% + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα: Μοσχάρι ψητό με σάλτσα τομάτας και πιλάφι – σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα – ελαιόλαδο + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα: Κοτόπουλο ψητό + πουρέ πατάτας + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Μπιφτέκια ψητά + Ριζότο με λαχανικά + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα: Μοσχάρι ψητό με πατάτες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα + σαλάτα + ψωμάκι σίτου λευκό + φρέσκο φρούτο.

Ισχύει από 01/02/2021 έως 07/02/2021



ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ - ΜΕΝΟΥ Ε1

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα: Ψαρόσουπα με λαχανικά + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

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

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα: Σπανακόρυζο + τυρί φέτα + ψωμάκι + κομπόστα

Δείπνο: Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα: Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Κοτόπουλο ψητό με πατάτες + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα: Ψάρι ψητό με πατάτες λεμονάτες + χόρτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

Δείπνο: Μπριζόλες με ανάμικτα λαχανικά & ρύζι + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα: Φακές λαδερές + τυρί φέτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο *(χορηγείται μόνο στο εφημερεύον προσωπικό)*

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

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα: Παστίτσιο + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο.

Δείπνο: Ψάρι με πατάτες λεμονάτο+ μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι+ φρέσκο φρούτο

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα: Χοιρινό λεμονάτο με πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρέσκο φρούτο

Δείπνο: Ομελέτα με πατάτες + 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*