

MENΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

(19/04/2021 έως 25/04/2021)

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψαρόσουπα με λαχανικά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Πατατοσαλάτα (2 αυγά βραστά, πατάτα βραστή, λαχανικά βραστά) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα + ψωμάκι+ φρούτο.
2. Ριζότο με λαχανικά + γιαούρτι 2% (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κριθαράκι κοκκινιστό + τυρί τριμμένο (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα+ ψωμάκι+ φρούτο.
2. Μπριάμ (φούρνου) + γιαούρτι 2% (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκια ψητά με πατάτες φούρνου + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σπανακόρυζο + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + κομπόστα

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με βίδες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Βίδες + τυρί τριμμένο (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Χοιρινό κοκκινιστό με φασολάκια και πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Φασολάκια κοκκινιστά με πατάτες + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Μπριζόλες με ανάμικτα λαχανικά και ρύζι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπριιάμ φούρνου + γιαούρτι 2% (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι Ψαριού με πατάτες στο φούρνο + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Φακές λαδερές + τυρί φέτα (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με μπρόκολο + πατάτες βραστές + ψωμάκι + φρούτο
2. Πατάτες βραστές + μπρόκολο σαλάτα τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι κοκκινιστό με μπάμιες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπάμιες κοκκινιστές με πατάτες + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Ψάρι ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ριζότο με λαχανικά + γιαούρτι 2% (προαιρετικά) + ψωμάκι + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Αρνί λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Πατάτες λεμονάτες + τυρί φέτα (προαιρετικά) + ελιές + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κιμά + τυρί τριμμένο + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα + τυρί τριμμένο (προαιρετικά) + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152