

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψάρι πλακί με πατάτες + χόρτα βραστά + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι+ φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι κοκκινιστό με πουρέ + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα + τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπριάμ (φούρνου) + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + χόρτα βραστά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Φακές + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Σπανάκι γιαχνί με πατάτες + ψωμάκι + κομπόστα
2. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι κοκκινιστό με φασολάκιακαι πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Φασολάκια κοκκινιστά με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Χυλοπίτες κοκκινιστές με τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Γεμιστά + γιαούρτι 2% + ψωμάκι + φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

1. Μακαρόνια με κιμά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ρεβίθια + τυρί φέτα + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι ψητό με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπάμιες κοκκινιστές με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μπριζόλα χοιρινή + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + γιαούρτι 2% + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Αρνί λεμονάτο με πατάτες +σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι φρούτο.
2. 2 αυγά βραστά + χόρτα βραστά με κολοκύθια και πατάτες + τυρί φέτα.

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198