

MENΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

(03/05/2021 έως 09/05/2021)

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες και λαχανικά βραστά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σουπιές κοκκινιστές με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πέννες + σαλάτα + ψωμάκι+ φρούτο.
2. Πέννες με κόκκινη σάλτσα + τυρί τριμμένο + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι κοκκινιστό με ρύζι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπιφτέκι λαχανικών + γιανούρι 2% + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κριθαράκι φούρνου μετυρί τριμμένο+ σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Ψάρι λεμονάτο με φάβα + σαλάτα+ ψωμάκι + φρούτο
2. Φάβα+ τυρί φέτα + ελιές + σαλάτα+ ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. 2 αυγά βραστά + φέτα + σαλάτα + ψωμάκι σικάλεως + φρούτο
2. Χοιρινό κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι σικάλεως + φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπριζόλα με πατάτες λεμονάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Σπανακόρυζο + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Μακαρόνια με κιμά + τυρί τριμμένο + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι ψαριού με πατάτες λεμονάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Γίγαντες + τυρί φέτα + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο .

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό + ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπριάμ (φούρνου) + γιαούρτι 2% + ψωμάκι + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πουρέ + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπρόκολο σαλάτα + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί τριμμένο + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μελιτζάνες ιμάμ + σαλάτα+ ψωμάκι+ φρούτο

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Αρακάς λεμονάτος με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Ομελέτα με πατάτες + ντάκος + φρούτο
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + γιαούρτι 2% + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198