

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες και λαχανικά βραστά + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

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

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Αγκινάρες αλά πολίτα + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

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

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πουρέ + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Φάβα+ τυρί φέτα + ελιές + σαλάτα+ ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κριθαράκι φούρνου με τριμμένο τυρί + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Χοιρινό κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι σικάλεως + φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι ψαριού με ριζότο λαχανικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες λεμονάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Σπανακόρυζο + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

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

Δείπνο:

1. Πατατοσαλάτα: (2 αυγά βραστά, πατάτα βραστή, λαχανικά) + γιαούρτι 2% + ψωμάκι + φρούτο
2. Μπριάμ (φούρνου) + γιαούρτι 2% + ψωμάκι + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με αρακά και πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Σπανακόρυζο + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο .

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198