

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες και λαχανικά βραστά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Αρακάς λεμονάτος με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπιφτέκι λαχανικών με πατάτες + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Φακές + τυρί φέτα + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο κοκκινιστό με κριθαράκι + σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κριθαράκι κοκκινιστό με τριμμένο τυρί + σαλάτα (αγγούρι, ντομάτα) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι ψητό με ριζότο λαχανικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Σπανακόρυζο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

1. Γίγαντες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μακαρόνια με κιμά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

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

Δείπνο:

1. Μπριάμ (φούρνου) + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198

