

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

1. Ψάρι πλακί με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι φούρνου + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Κριθαράκι φούρνου με τριμμένο τυρί + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

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

Δείπνο:

1. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Ντάκος + φρούτο

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Φασολάκια κοκκινιστά με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Μοσχάρι ψητό με ρύζι και ανάμεικτα λαχανικά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Γεμιστά + σαλάτα (χωριάτικη) + 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 (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Χυλοπίτες κοκκινιστές με τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + 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. Ντάκος + φρούτο

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198