

ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

ΔΕΥΤΕΡΑ

Γεύμα:

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

Δείπνο:

1. Ομελέτα με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κριθαράκι κοκκινιστό με τριμμένο τυρί + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΤΡΙΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + τυρί φέτα + 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. Βίδες κοκκινιστές + τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + 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. Μπιφτέκι κοκκινιστό με πιλάφι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Γεμιστά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**Γεύμα:**

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

Δείπνο:

1. Κοτόπουλο λεμονάτο με πατάτες + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ**Γεύμα:**

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

Δείπνο:

1. Χυλοπίτες κοκκινιστές με τυρί + σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ντάκος + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ**Γεύμα:**

1. Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι-λαχανικά + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι με άσπρη σάλτσα και πιλάφι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Πατάτες γιαχνί με τυρί + γιαούρτι 2% + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο κοκκινιστό με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι φρούτο.

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198