

## **ΜΕΝΟΥ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ ΙΑΤΡΩΝ**

### **ΔΕΥΤΕΡΑ**

#### **Γεύμα:**

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

#### **Δείπνο:**

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

### **ΤΡΙΤΗ**

#### **Γεύμα:**

1. Μπιφτέκι λεμονάτο με πατάτες + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Πατάτες λεμονάτες + σαλάτα (μπρόκολο) + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

#### **Δείπνο:**

1. Ανάμεικτα λαχανικά κοκκινιστά με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο
2. Κοτόπουλο κοκκινιστό με ανάμεικτα λαχανικά κοκκινιστά και πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο

### **ΤΕΤΑΡΤΗ**

#### **Γεύμα:**

1. Φακόρυζο + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο.

#### **Δείπνο:**

1. Ντάκος + φρούτο.
2. Κριθαρότο με μανιτάρια + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

### **ΠΕΜΠΤΗ**

#### **Γεύμα:**

1. Μπιφτέκι λαχανικών + τυρί φέτα + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα και τυρί +σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

**Δείπνο:**

1. Πατάτες μπολονέζ + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Πίτσα (μαργαρίτα)+ σαλάτα (χωριάτικη)+ ψωμάκι + φρούτο.

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ****Γεύμα:**

1. Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο ψητό με πουρέ + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

**Δείπνο:**

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

**ΣΑΒΒΑΤΟ****Γεύμα:**

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

**Δείπνο:**

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

**ΚΥΡΙΑΚΗ****Γεύμα:**

1. Μπριζόλα χοιρινή με πιλάφι + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο λεμονάτο με πιλάφι + μπρόκολο + ψωμάκι + φρούτο.

**Δείπνο:**

1. Μπουρέκι + σαλάτα (χωριάτικη)+ ψωμάκι + φρούτο.
2. Μπιφτέκι κοκκινιστό με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

**Υπεύθυνος σχεδίασης μενού**

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198