

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

Δείπνο:

1. Πατάτες μπολονέζ + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ομελέτα με πατάτες + τυρί φέτα + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**Γεύμα:**

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

Δείπνο:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Ντάκος + φρούτο.

ΚΥΡΙΑΚΗ**Γεύμα:**

1. Μπριζόλα χοιρινή με πατάτες + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

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

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198

