

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 + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Φακές + τυρί φέτα + μπρόκολο σαλάτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Βίδες κοκκινιστές + τυρί τριμμένο + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Σουφλέ ζυμαρικών + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.

ΠΕΜΠΤΗ

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.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γεύμα:

1. Ψάρι ψητό με πατάτες + λαχανικά βραστά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Φασολάκια κοκκινιστά με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

1. Μπιφτέκι κοκκινιστό με πιλάφι + λαχανικά βραστά + ψωμάκι + φρούτο.
2. Γεμιστά + γιαούρτι 2% + ψωμάκι + φρούτο.

ΣΑΒΒΑΤΟ

Γεύμα:

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

Δείπνο:

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

ΚΥΡΙΑΚΗ

Γεύμα:

1. Μοσχάρι με άσπρη σάλτσα και πιλάφι + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο.
2. Ριζότο με ανάμεικτα λαχανικά + τυρί φέτα + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο

Δείπνο:

1. Πατάτες ογκρατέν + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι + φρούτο
2. Κριθαρότο μεμανιτάρια + σαλάτα (χωριάτικη) + ψωμάκι φρούτο.

Υπεύθυνος σχεδίασης μενού

Αντάσουρας Γεώργιος (Διαιτολόγος-Διατροφολόγος)

Εσωτερικό τηλέφωνο επικοινωνίας: 152

Κινητό: 6971738198