

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. Μπριάζμ (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 + ψωμάκι + φρούτο

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γεύμα:

1. Ρεβίθια + σαλάτα (φασολάκια) + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Μοσχάρι κοκκινιστό με πουρέ + σαλάτα (φασολάκια) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

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

ΠΕΜΠΤΗ

Γεύμα:

1. Μπιφτέκι λαχανικών με πιλάφι + σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο
2. Κοτόπουλο ψητό με πιλάφι +σαλάτα (μπρόκολο) + ψωμάκι + φρούτο.

Δείπνο:

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**Γεύμα:**

1. Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες + τυρί φέτα + ψωμάκι + φρούτο.
2. Κοτόπουλο ψητό με πουρέ + σαλάτα (λαχανικά βραστά) + 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. Ριζότο λαχανικών + σαλάτα(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