



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΑΥΓ

04 - 08/08/2025

γευσήνους
FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Κοτόπουλο μπούτι φιλέτο νωπό teriyaki μαριναρισμένο με σόγια – πουρές πατατας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
740	38	35	9	3	50	11
%	37	75	12	23	14	55

ΤΡΙΤΗ

Σπανάκι με πλιγούρι, φρέσκια τομάτα & μάραθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
444	11	52	4	7	23	3
%	22	22	17	10	30	16

ΤΕΤΑΡΤΗ

Λινγκουίνι με γαρίδες, μάραθο & τοματίνια

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
646	39.4	81.2	4.6	8.7	15.8	2.1
%	32	79	27	11	35	11

ΠΕΜΠΤΗ

Γαύρος λαδορίγανη με λεμόνι – Λαχανικά ατμού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
500	35	14	6	6	33	7
%	25	70	5	15	25	34

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Φάβα με χταποδάκι, τομάτα & κάπαρη

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
484	35,3	34,6	0,9	7,3	22,0	3,2
%	24	71	12	2	29	16

% ΣΗΠ: Ποσοστό κάλυψης Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης, με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, που αντιστοιχούν στη μέση ημερήσια ανάγκη ενός ενήλικα



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΑΥΓ

11 - 15/08/2025

γευσήνους®
FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Μπάμιες λαδερές φούρνου με φρέσκια τομάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
256	4,6	20,7	10,3	5,6	18,9	2,6
%	13	9	7	26	22	13

ΤΡΙΤΗ

Φρικασέ μπακαλιάρου αυγολέμονο με σπανάκι, φοινόκιο & σελινόριζα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
462	45	26	8	10	21	3
23	89	9	21	40	32	15

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γίγαντες φούρνου με μυρωδικά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
506	20.7	60.2	4.5	18.6	21.8	3.0
%	25	41	20	11	74	15

ΠΕΜΠΤΗ

Παραδοσιακές μελιτζάνες ιμάμ με φρέσκια τομάτα, φουρνιστές

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
386	8,3	30,7	13,8	11,7	27,2	6,5
%	19	17	10	35	47	33

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΡΓΙΑ

% ΣΗΠ: Ποσοστό κάλυψης Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης, με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, που αντιστοιχούν στη μέση ημερήσια ανάγκη ενός ενήλικα

ΔΕΥΤΕΡΑ

Φασολάκια λαδερά με φρέσκια τομάτα & πατάτες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
351	5,7	40,1	7,4	8,2	20,8	2,8
% 18	11	13	19	33	32	14

ΤΡΙΤΗ

Σοφεγάδο με κολοκύθια, μελιτζάνες, φασολάκια, μπάμιες & πατάτες με φρέσκια τομάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
494	5	54	10	9	31	4
% 25	11	18	26	35	47	21

ΤΕΤΑΡΤΗ

Σπανακόρυζο με φρέσκα μυρωδικά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
403	9.8	47.5	3.6	6.8	21.2	2.9
% 20	20	16	9	27	33	14

ΠΕΜΠΤΗ

Μπακαλιάρος φιλέτο πανέ – Πατατοσαλάτα & sauce tartar γιαουρτιού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
741	51	46	16	5	38	6
% 37	102	15	40	20	58	32

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Παραδοσιακές τομάτες-πιπεριές γεμιστές με ρύζι & φρέσκα μυρωδικά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
528	7,0	62,6	8,3	3,7	28,4	3,6
% 26	14	21	21	15	44	18

% ΣΗΠ: Ποσοστό κάλυψης Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης, με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, που αντιστοιχούν στη μέση ημερήσια ανάγκη ενός ενήλικα



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΑΥΓ

25 - 29/08/2025

γευσήνους
FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ρεβίθια γάστρας με πράσο, φρέσκα κολοκύθια, καρότο & πάστα κίτρινου κάρυ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
512	20	65	12	17	21	3
% 26	39	22	30	68	32	13

ΤΡΙΤΗ

Μπακαλιάρος φιλέτο ψητό με σάλτσα από σταφύλι και κάρυ -Λαχανικά βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
516	51	20	11	7	26	5
% 26	102	7	28	29	41	26

ΤΕΤΑΡΤΗ

Κοτόπουλο φιλετάκια σχάρας μαριναρισμένα με φρέσκα μυρωδικά – Πουρές πατάτας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
715	50	40	10	4	39	15
% 36	100	13	26	15	61	73

ΠΕΜΠΤΗ

Φασολάκια λαδερά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
311	5,7	40,2	7,4	8,2	16,2	2,2
% 16	11	13	18	33	25	11

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Γίγαντες φούρνου

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
506	20,7	60,2	4,5	18,6	21,8	3,0
% 25	41	20	11	74	34	15

% ΣΗΠ: Ποσοστό κάλυψης Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης, με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, που αντιστοιχούν στη μέση ημερήσια ανάγκη ενός ενήλικα