

01- 05/06/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΡΓΙΑ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΤΡΙΤΗ

Μελιτζάνες μαμ

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	34	47	42	32

ΤΕΤΑΡΤΗ

Αγκινάρες με αρακά & πατάτες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
367	10,1	30,9	14,8	10,9	24,1	3,1
% 18	20	10	37	44	37	16

ΠΕΜΠΤΗ

Σολομός ψητός με ξινή κρέμα και σχινόπρασο – πατάτες εκραζέ με τομάτα και μυρωδικά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
721	50	22	1	2	47	17
% 36	100	7	3	8	72	83

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Ρεβύθια Σιφνέικα γάστρας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
491	48	26	8	9	22	3
% 25	96	9	20	36	35	16

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

08 - 12/06/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Σουβλάκι κοτόπουλο-λαχανικά ατμού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
409	42	14	6	6	20	4
% 20	84	5	14	25	30	20

ΤΡΙΤΗ

Κολοκύθια φούρνου με τομάτα & ξινομυζήθρα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
308	8,7	16,9	8,6	3,9	24,0	5,9
% 15	17	6	21	15	37	29

ΤΕΤΑΡΤΗ

Μπριάμ φούρνου παραδοσιακό

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
449	5.0	49.2	9.5	8.1	27.9	3.8
% 22	10	16	24	32	43	19

ΠΕΜΠΤΗ

Φιλέτο λαυράκι ψητό – Καρότο – κολοκύθι βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
342	39	11	4	6	16	2
% 17	77	4	10	24	25	11

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

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

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

15 - 19/06/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Λαχανικά τουρλού με φέτα στο φούρνο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
333	7,7	35,5	12,2	5,5	19,4	5,6
% 17	15	12	31	22	30	28

ΤΡΙΤΗ

Αγκινάρες αλά πολιτά με λαχανικά & φρέσκο άνηθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
417	8,5	36,1	6,4	9,7	28,3	3,9
% 21	17	12	16	39	44	19

ΤΕΤΑΡΤΗ

Τσιπούρα ψητή λαδολέμονο – κολοκυθάκια βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
534	37	9	4	3	38	5
% 27	75	3	9	13	58	26

ΠΕΜΠΤΗ

Φάβα παντρεμένη

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
524	22,9	68,5	12,3	22,4	20,3	2,9
% 26	46	23	31	89	31	14

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Μωσαϊκό φρέσκου καπνιστού σολομού με σάλτσα σαφράν – Λαχανικά βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
489	55	13	5	6	23	8
% 24	109	4	11	24	36	41

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

22-26/06/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Παραδοσιακοί γίγαντες σιγομαγειρεμένοι στο φούρνο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
421	10,7	35,0	7,6	9,5	27,8	3,8
% 21	21	12	19	38	43	19

ΤΡΙΤΗ

Φασολάκια λαδερά με γλυκοπατάτα & τομάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
366	9	51	12	14	17	2
% 18	19	17	29	57	26	11

ΤΕΤΑΡΤΗ

Βίδες τρικολόρε με λιαστή τομάτα, φέτα & ελιές

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
599	16,5	83,9	5,3	4,1	21,7	4,7
% 30	33	28	13	16	33	24

ΠΕΜΠΤΗ

Γαύρος φούρνου λαδορίγανη – Κολοκυθάκια βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
573	34	9	5	3	41	8
% 29	69	3	12	13	64	39

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Κοτόπουλο φιλέτο stir fry με φρέσκα λαχανικά, τζίντζερ & σόγια – Ρύζι μπασμάτι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
470	41	29	9	1	21	3
% 24	82	10	24	3	32	17

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

29/06-03/07/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Μελιτζάνες τσακώνικες λαδερές

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
405	9	32	14	12	29	7
% 20	17	11	36	49	44	34

ΤΡΙΤΗ

Μini σουβλάκι σολομού με σάλτσα μουστάρδας- καρότο-κολοκύθι βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
530	37	13	5	6	37	6
% 27	74	4	11	24	58	32

ΤΕΤΑΡΤΗ

Noodles stir fry με πολύχρωμα λαχανικά, σόγια & φρέσκο τζίντζερ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
420	6,7	73,4	3,3	5,1	11,3	1,2
% 21	13	24	8	21	17	6

ΠΕΜΠΤΗ

Ρεβύθια με τομάτα κύμινο και κουλις πιπεριάς φλωρίνης

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Φιλέτο τσιπούρας ψητό – πατάτα, καρότο, κολοκύθια βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
556	36	23	4	4	36	5
% 28	73	8	10	16	55	25

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