



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΟΚΤ

05-09/10/2026

γευσήνους
FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Ρεβίθια με ταχίνι, λεμόνι και μπούκοβο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
550	22	70,4	13	18,9	21,9	2,7
%	28	44	23	33	76	14

ΤΡΙΤΗ

Σολωμός ψητός με ξινή κρέμα και σχοινόπρασο –κολοκύθια και καρότα βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
517	47	11	4	6	31	1
%	26	94	4	11	24	5

ΤΕΤΑΡΤΗ

Αρωματικό γιουβέτσι θαλασσινών

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
579	43,5	54,2	4,7	2,4	16,9	2,5
%	29	87	18	12	26	12

ΠΕΜΠΤΗ

Πρασόρυζο αρωματικό με φρέσκα καρότα & άνηθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
424	6,1	69,7	17,7	5,8	10,2	1,3
%	21	12	23	44	23	16

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

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

12-16/10/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Χοιρινό νωπό λεμονάτο με αγκινάρες & καρότα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
577	42	20	3	5	36	8
% 29	83	7	8	20	55	39

ΤΡΙΤΗ

Αρακάς λαδερός με φρέσκια τομάτα ,πατάτες και άνηθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
344	11,1	44,4	13,2	8,8	14,5	2,0
% 17	22	15	33	35	22	10

ΤΕΤΑΡΤΗ

Παραδοσιακό μπριάμ λαχανικών με φρέσκα μυρωδικά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
449	5	49,2	9,5	8	27,9	3,8
% 22	10	16	24	32	43	19

ΠΕΜΠΤΗ

Σπανάκι με πλιγούρι και τομάτα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
479	11	60	4	8	24	3
% 24	22	20	10	32	37	16

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Φιλέτο ψαριού ψητό με γλυκιά πάπρικα και σάλτσα λάιμ με σησαμέλαιο-κολοκύθια και καρότα βραστά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
502	47	27	4	4	19	3
% 25	95	9	11	16	30	13

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

19-23/10/2026

ΔΕΥΤΕΡΑ

Σούπα φακές

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
421	23.5	57.3	8.0	20.8	12.5	1.7
% 21	47	19	20	83	19	8

ΤΡΙΤΗ

Φιλέτο τσιπούρας ψητό με λαδολέμονο- Λαχανικά ατμού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
461	38	13	5	6	29	4
% 23	76	4	11	25	45	20

ΤΕΤΑΡΤΗ

Μαυρομάτικα φασόλια γιαχνί

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
539	22	71	15	15	21	3
% 27	44	24	38	62	32	14

ΠΕΜΠΤΗ

Μπάμιες λαδερές 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	29	13

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



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΟΚΤ

26-30/10/2026

γευσήνους®
FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Μπιφτέκια γαλοπούλας – λαχανικά ατμού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
540	49	11	14	6	33	1
% 27	98	4	36	24	51	5

ΤΡΙΤΗ

Ψαρόσουπα μπακαλιάρου αυγολέμονο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
363	35,8	28,3	3,8	2,9	11,2	1,7
% 18	72	9	10	12	17	8

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΑΡΓΙΑ

ΠΕΜΠΤΗ

Ρεβίθια Σιφνέικα γάστρας με λεμόνι και δεντρολίβανο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
465	17,9	59,1	10,8	15,5	18,9	2,4
% 23	36	20	27	62	29	12

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Παραδοσιακές ντομάτες & 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