ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ WELL BEING

ΑΠΡ

01 - 05/04/2024

γευσήνους FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Φακές σούπα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	455	25	62	9	22	13	2
%	23	51	21	22	90	21	9

ΤΡΙΤΗ

Μελιτζάνες φούρνου με τομάτα & τυρί (το τυρί χωριστά)

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

Μπάμιες λαδερές

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

ΠΕΜΠΤΗ

Πέρκα αλά σπετσιώτα – Πατάτες ραγού

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	659	40	48	9	5	34	5
%	33	79	16	22	19	52	23

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Κοτόπουλο μπούτι φιλέτο με σάλτσα από λιαστή τομάτα & βασιλικό – Ρύζι άγριο πιλάφι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	730	37	45	2	1	43	3
%	36	75	15	4	4	67	17

% 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

ΑΠΡ

08 - 12/04/2024

γευσήνους FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Αγκινάρες αλά πολίτα

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

ΤΡΙΤΗ

Φρικασέ μπακαλιάρου αυγολέμονο με σπανάκι, φοινόκιο & σελινάριζα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	454	48,4	9,9	22.86	7,5	2,8	1,8
%	340	4,7	40,6	4,0	3,5	18,6	2,5

ΤΕΤΑΡΤΗ

Σπανάκι με πλιγούρι, 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	36	16

ΠΕΜΠΤΗ

Ντουέτο σχάρας μπιφτέκι & κοτόπουλο – Πατάτες φούρνου

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	632	46	21	2	2	40	2
%	32	91	7	5	7	61	10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Noodles stir fry με λαχανικά & σάλτσα σόγιας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	735	44	44	4	3	43	7
%	37	88	15	11	13	65	34

% 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

ΑΠΡ

15 – 19/04/2024

γευσήνους FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

Χοιρινό με πράσο & μάραθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
546	51	15	7	4	31	7
% 27	101	5	18	17	48	36

ΤΡΙΤΗ

Γιουβαρλάκια αυγολέμονο με πατάτες & καρότα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
545	24,1	21,0	0,9	0,7	39,8	14,1
% 27	48	7	2	3	61	71

ΤΕΤΑΡΤΗ

Σοφεγάδο (φασολάκια πλατιά, μπάμιες, μελιτζάνες, πατάτες, κολοκύθια)

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

ΠΕΜΠΤΗ

Πέρκα πλακί – Πουρές σελινόριζας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
527	41	41	11	6	21	5
% 26	82	14	26	25	33	26

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Αρακάς λεμονάτος με πατάτες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
409	10,7	49,9	12,4	10,7	19,7	2,7
% 20	21	17	31	43	30	13

% 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

ΑΠΡ

22 - 26/04/2024

γευσήνους FOOD CULTURE

ΔΕΥΤΕΡΑ

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

ΤΡΙΤΗ

Πρασόρυζο με καρότα, αρωματισμένο με άνηθο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
423	6,1	69,7	17,7	5,8	10,2	1,3
% 21	12	23	44	23	16	7

ΤΕΤΑΡΤΗ

Γίγαντες σιγομαγειρεμένοι στο φούρνο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
512	46,4	10,5	4,5	5,5	31,3	0,9
% 26	93	4	11	22	48	5

ΠΕΜΠΤΗ

Πέννες ολικης με κύβους λαχανικών, τομάτα & ανθότυρο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ						
ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
570	18,5	96,5	4,5	4,1	11,5	2,2
% 29	37	32	11	16	18	11

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Μπριάμ φουρνιστό

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

% 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

ΑΠΡ-ΜΑΙ

γευσήνους FOOD CULTURE

29/04 - 03/05/2024

ΔΕΥΤΕΡΑ

Σούπα με γλυκιά κολοκύθα, τζίντζερ & κουρκουμά

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	416	5	42	12	6	28	4
%	21	10	14	30	22	43	19

ΤΡΙΤΗ

Φιλετάκια κοτόπουλο σχάρας – Ρύζι πιλάφι

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	628	45	56	5	2	24	4
%	31	90	19	14	6	37	20

ΤΕΤΑΡΤΗ

Σούπα μινεστρόνε γενοβέζε

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΜΕΡΙΔΑΣ ΓΕΥΣΗΝΟΥΣ							
	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (kcal)	ΠΡΩΤΕΪΝΗ(gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΑΠΛΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	ΛΙΠΟΣ (gr)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ (gr)
	298	5	22	6	3	22	4
%	15	9	7	16	10	34	18

ΠΕΜΠΤΗ

Φακές σούπα

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	9

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΡΓΙΑ
ΜΕΓΑΛΗΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

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