



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
<p><b>I. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ</b> φέτα και ανθότυρο 7,80€</p> <p><b>2. ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ</b> Light 250 θερμ. Με τζίντζερ και πορτοκάλι. Μπουρεκάκια λαχανικών 7,50€</p> <p><b>3. ΜΟΥΣΑΚΑΣ</b> Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50€/9,80€</p> <p><b>4. SPAGHETTI BOLOGNESE</b> Μακαρονάδα με κιμά και κεφαλογραβιέρα 8,00€</p> <p><b>5. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ</b> Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με λεμονάτες πατάτες φούρνου ή ψητή πατάτα 8,30€</p> <p><b>6. ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΨΗΤΗ ΠΑΤΑΤΑ</b> γεμιστή με τυριά-μπέικον ή πατάτες τηγανητές με τυρί 9,50€</p> <p><b>7. CLUB SANDWICH ΜΕ ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ</b> Φιλετάκια κοτόπουλου, παρμεζάνα, iceberg, καλαμπόκι, σως μουστάρδας. Πατάτες τηγανητές 7,80€</p> <p><b>8. ΠΕΡΚΑ ΣΕ ΠΑΠΙΓΙΟΤ</b> Light 360 θερμίδες Φιλέτο πέρκας με στικς λαχανικών και αρωματικό λάδι θυμαριού. 9,50€</p> <p><b>9. ΦΑΚΕΣ ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΕΣ!</b> Light 320 θερμίδες Βιολογικές φακές Γρεβενών, συνοδεύονται από ελιές ή φέτα 6,80€</p> <p><b>10. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ</b> light 360 θερμ με μουσταρδάτο μπρόκολο φούρνου 8,30€</p> <p><b>II. FALAFEL VEGAN</b> Ρεβιθοκεφτέδες (6τμχ) , φρέσκο κρεμμυδάκι, μαρούλι, ντομάτα, χούμους, αραβική πίτα 7,50€</p>	<p><b>I. ΝΤΟΛΜΑΔΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ</b> από φρέσκα κληματόφυλλα, κιμά και ρύζι 8,30€</p> <p><b>2. ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ</b> Light 420 θερμίδες. Κοκκινόψαρα, μπακαλιάρικα &amp; λαχανικά 10,60€ ΜΟΝΟ ΣΟΥΠΑ 6,00€</p> <p><b>3. ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ L</b> Με μπρόκολο, πεκορίνο και καπνιστό μετσοβόνο 7,80€</p> <p><b>4. ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ "ΣΚΕΠΑΣΜΕΝΟΙ"</b> Γίγαντες Φενεού με φρέσκα μυρωδικά, λαχανικά και φέτα, σκεπασμένοι με χωριάτικο φύλλο 7,80€</p> <p><b>5. ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟΙΤΟ</b> Άγριο ρύζι με καβουρντισμένο φιδέ 9,50€</p> <p><b>6. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΛΕΥΡΩΤΟΥΣ ΦΡΙΚΑΣΕ</b> light 280 θερμίδες. Φρέσκα μανιτάρια, χορταρικά και μυρωδικά, αυγολέμονο 7,90€</p> <p><b>7. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ</b> Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,30 €/9,60€</p> <p><b>8. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ</b> Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50 €/9,80€</p> <p><b>9. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ</b> Μπουτάκια κοτόπουλου με μελωμένες πατάτες 8,50€</p> <p><b>10. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ</b> Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, Ντομάτα και πατατούλες MED-6,80€ XL-7,90€</p> <p><b>II. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ</b> Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με πατάτες φούρνου ή πουρέ 8,30€</p>	<p><b>I. ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΧΟΙΡΙΝΑ ΧΩΡΙΣ ΚΟΚΚΑΛΟ</b> Με ψητή ντομάτα και φέτα γκρατινέ. Μουσταρδάτες πατάτες ή πουρέ 8,80€</p> <p><b>2. ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ</b> Με κιμά και ρύζι αυγολέμονο 8,30€</p> <p><b>3. ΒΕΛΟΥΤΕ ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ</b> Light 250 θερμίδες. Με τζίντζερ και κουρκουμά . Μπουρεκάκια λαχανικών 7,50€</p> <p><b>4. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΛΛΑ ΚΡΕΜ</b> Φιλετάκια κοτόπουλου σε κρεμώδη σάλτσα μανιταριών. Και ρύζι 8,50€</p> <p><b>5. ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ</b> Σε φρέσκια σάλτσα ντομάτας και κεφαλοτύρι 8,50€</p> <p><b>6. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ</b> Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50 €/9,80€</p> <p><b>7. ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ</b> Και λευκή αρωματική σάλτσα 10,80 €</p> <p><b>8. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ</b> Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με πουρέ καρότου ή πατάτες φούρνου 8,30 €</p> <p><b>9. ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ</b> Με καροτάκια, πατατούλες και φρέσκια σάλτσα ντομάτας 6,90€</p> <p><b>10. ΡΕΒΙΘΑΔΑ. ΑΡΧΟΝΤΙΣΣΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ!</b> Light 350 θερμίδες. Σιφνέικη ρεβιθάδα με βιολογικά ρεβίθια Δομοκού 6,80€</p> <p><b>II. ΟΜΕΛΕΤΑ ΤΟΥ "ΚΑΛΟΦΑΓΑ"</b> 3 Αβγά, πιπεριές, κρεμμύδια, μπέικον, χοιρινή ωμοπλάτη, τυριά, ντοματίνια. Πατάτες τηγανητές 7,50€</p>	<p><b>I. ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ</b> Σιγοψημένο με Cabernet και φρέσκο θυμάρι. Συνοδεύεται με πουρέ ή ρύζι 10,80€</p> <p><b>2. ΦΡΕΣΚΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΨΗΤΟ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ</b> Light 480 θερμίδες. Με μπρόκολο και πουρέ καρότου 12,50€</p> <p><b>3. ΚΡΕΠΕΣ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ 4 ΤΥΡΙΑ</b> Με μανιτάρια, τυριά, φρέσκο γάλα 7,80€</p> <p><b>4. ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΡΥΖΙ, ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ</b> Light 410 θερμίδες. Σούπα, κοτόπουλο, βραστά λαχανικά , λαδολέμονο 8,70€ ΜΟΝΟ ΣΟΥΠΑ 5,80€</p> <p><b>5. ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ</b> Αφράτα σουτζουκάκια σε σάλτσα φρέσκιας ντομάτας με πουρέ ή ρύζι 8,50€</p> <p><b>6. ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΟ ΜΠΡΙΑΜ</b> Light 370 θερμίδες Με φρέσκα λαχανικά εποχής 7,00€</p> <p><b>7. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ</b> Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με λεμονάτες πατάτες φούρνου ή ρύζι 8,30 €</p> <p><b>8. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ</b> Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50 €/9,80€</p> <p><b>9. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ</b> Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,30 €/9,60€</p> <p><b>10. CLUB SANDWICH</b> Light 330 θερμίδες Ψωμί ολικής με ψητά λαχανικά , μανιτάρια, χαλούμι, μαρούλι, ντομάτα, σως μελιού. Πολίτικη σαλάτα 7,50€</p> <p><b>II. ΟΜΕΛΕΤΑ ΤΗΣ ΜΑΜΑΣ</b> Τρία αβγά μάτια ή ομελέτα με χαλούμι και πατάτες τηγανητές 7,30€</p>

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1. **ΝΟΥΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ** μοσχαράκι λεμονάτο με ποικιλία άγριων μανιταριών και φρέσκο πουρέ ή ρύζι **10,80€**
  2. **ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ** με καρτάκια και πατάτες αυγολέμονο **7,90€**
  3. **ΜΟΥΣΑΚΑΣ VEGAN & LIGHT** 385 θερμίδες Ψητά λαχανικά, μιρμπούλα λαχανικών, μπεσαμέλ με γάλα αμυγδάλου σε med πηλίνο **8,80€**
  4. **ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΨΗΤΕΣ** Φρέσκες σαρδέλες με χόρτα και λαχανικά λαδολέμονο **8,80€**
  5. **ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΦΟΥΡΝΟΥ** Με λαχανικά και τυριά σε L πηλίνο **7,80€**
  6. **ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ** Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, Ντομάτα και πατατούλες **6,80€ / 7,90€**
  7. **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΦΑΣΟΛΑΔΑ** Με βιολογικά φασόλια Φενεού **6,80€**
  8. **ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ** Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με χειροποίητο πουρέ ή ρύζι **8,30€**
  9. **ΚΑΓΙΑΝΑΣ ΚΑΡΒΕΛΑΤΟΣ** Ντομάτες με αυγά, σε καρβέλι χωριάτικου ψωμιού μαζί με βαρελίσια φέτα **7,50€**
  10. **ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ** Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα **8,30 € / 9,60€**
- II. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ** με ρατατούιγ λαχανικών **8,30€**

## ΣΑΒΒΑΤΟ

1. **ΚΟΤΣΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΜΕΝΟ ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΜΠΥΡΑ** Jack daniel's sauce. Πατάτες bratkartoffeln με μπέικον **9,80€**
  2. **ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ** Light 480 θερμίδες. Σούπα και Μοσχαράκι με λαχανικά, λαδολέμονο **10,50€ ΜΟΝΟ ΣΟΥΠΑ 5,80€**
  3. **ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ PORTOBELLO ΓΕΜΙΣΤΑ** light 280 θερμίδες Με μασκαρπόνε και ντοματίνια. Συνοδεύονται από ρύζι με λαχανικά **7,90€**
  4. **ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ** light 460 θερμίδες Με κάρυ, κάσιους και ρύζι basmati **8,50€**
  5. **ΓΕΜΙΣΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ** Πιπεριά πράσινη, Φλωρίνης, Ντομάτα με ρύζι, κουκουνάρι και σταφίδες **7,00€/8,00€**
  6. **ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ** Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και χειροποίητη μπεσαμέλ **8,50 € / 9,80€**
  7. **ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ** Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα **8,30 € / 9,60€**
  8. **ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ** Με πατάτες baby φούρνου ή ψητή πατάτα **8,30€**
  9. **ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΑ** Μοσχαρίσιος κιμάς και φρέσκα μурωδικά. Πατάτες τηγανητές και πιτούλα **8,50€**
  10. **ΡΕΒΙΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ VEGAN** Ρεβιθοκεφτέδες, (6τμχ) και αρωματικό ρυζί με λαχανικά τρικολόρε και κOURKOURMÁ **7,50€**
- II. ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ** Ψητή πατάτα γεμιστή με τυριά-μπέικον ή πατάτες τηγανητές με τυρί **9,50€**

## ΚΥΡΙΑΚΗ

1. **ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ** Μοσχαράκι με κριθαράκι και κεφαλογραβιέρα σε πηλίνο **10,50€**
  2. **ΧΟΙΡΙΝΟ ΠΡΑΣΟΣΕΛΙΝΟ.** Χοιρινό με πράσο, σέλινο και σελινόριζα, αυγολέμονο **8,50€**
  3. **ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ** Καπνιστό μπέικον, χοιρινή ωμοπλάτη, πιπεριά Φλωρίνης, τρία τυριά, φρέσκο γάλα **7,80€**
  4. **ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΑΛΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ** light 360 θερμίδες Φιλετάκια κοτόπουλου με λαχανικά ψημένα σε σόγια σως και νούντλς ρυζιού **8,50€**
  5. **ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ** μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ **8,30€ / 9,60€**
  6. **ΜΟΥΣΑΚΑΣ** φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά και μπεσαμέλ **8,50€ / 9,80€**
  7. **ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΦΕΝΕΟΥ** Vegan ή Με φέτα και χωριάτικο λουκάνικο **6,80€ / 7,80€**
  8. **ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΕΣ.** Φρέσκα φιλετάκια, bbq sauce & πατάτες country **8,80€**
  9. **ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ** Με πατάτες φούρνου ή ρύζι με λαχανικά **8,30€**
  10. **ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ** Light 390 θερμίδες Χόρτα και λαχανικά με λαδολέμονο **8,30€**
- II. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ VEGAN** και ρύζι με λαχανικά **7,60€**

ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 213 - ΤΗΛ: 2107601791 - 2107640635 - 6945535088

ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ: ΔΕΥ-ΠΑΡ 6:30-21:00 Σ/Κ 7:00-21:00

ΔΙΑΝΟΜΗ: ΔΕΥ-ΠΑΡ 8:00-19:00 ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΟ 8:00-18:00

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ  
ΓΥΑΛΙΝΩΝ ΚΑΙ ΠΗΛΙΝΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ  
ΖΗΤΗΣΤΕ ΜΑΣ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ "ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΩ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΖΩ"  
ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ, ΑΝΑΛΑΤΑ, ΧΩΡΙΣ  
ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΣΗ, ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ LIGHT



EMAIL: HEALTHMENOU@GMAIL.COM

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΓΙΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ

2107601791, 2107640635

ΓΙΑ CATERING ΕΣΩΤ. 102 ΚΑΙ 106