



ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ
<p>1. ΠΕΡΚΑ ΣΕ ΠΑΠΙΓΙΟΤ light 360 θερμίδες φιλέτο πέρκας σε λαδόκολλα με στικς λαχανικών και αρωματικό λάδι θυμαριού 9,80€</p> <p>2. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ MED 8,50 €/XL 9,80€</p> <p>3. ΡΟΛΟ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΚΙΜΑ ΓΕΜΙΣΤΟ με καπνιστό χοιρινό και γραβιέρα. Συνοδεύεται από πατατες φούρνου 8,70€</p> <p>4. ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ με τζίντζερ και πορτοκάλι. Συνοδεύεται από spring rolls λαχανικών 7,80€</p> <p>5. SPAGHETTI BOLOGNESE Μακαρονάδα με κιμά και κεφαλογραβιέρα 8,00€</p> <p>6. ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ Φρέσκο σπανάκι με μυρωδικά και ρύζι 7,30€</p> <p>7. ΚΟΤΟΜΠΟΥΚΙΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ Φρέσκα φιλετάκια πανέ με sauce μουστάρδας 8,80€</p> <p>8. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ Με μπρόκολο, καρότα, πατάτες baby και λαδολέμονο 8,70€</p> <p>9. ΦΑΚΕΣ ΟΙ ΔΥΝΑΜΩΤΙΚΕΣ! Χυλωμένες βιολογικές φακές Γρεβενών 6,80€</p> <p>10. CLUB SANDWICH με πατάτες τηγανιτές Ψητά λαχανικά, μανιτάρια, μαρούλι, ντομάτα και vinaigrette. Vegetarian με ψητό χαλούμι, 7,90€ Vegan 7,50€</p>	<p>1. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ Μπουτάκια κοτόπουλου με μουστάρδα, φρέσκια ρίγανη, λεμονάτες πατάτες 8,50€</p> <p>2. ΦΡΕΣΚΟ ΛΑΒΡΑΚΙ με μπρόκολο, καρότα, πατάτες και λαδολέμονο 12,70€</p> <p>3. ΚΡΕΑΤΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟΡΙΖΑ. Σούπα και Μοσχαράκι με λαχανικά λαδολέμονο 10,50€</p> <p>4. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά, χειροποίητη μπεσαμέλ 8,70 €/10,00€</p> <p>5. ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ Χυλωμένη σούπα με φρέσκια ντομάτα και βιολογικά φασόλια Φενεού 6,80€</p> <p>6. ΑΡΑΚΑΣ ΛΑΔΕΡΟΣ ΓΙΑΧΝΙ. με καρότα, πατατούλες, μυρωδικά και φρέσκια σάλτσα ντομάτας 7,00€</p> <p>7. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ. ΣΕ ΧΛ ΠΗΛΙΝΟ. Φρέσκος μοσχαρίσιος κιμάς με αρωματική σάλτσα ντομάτας 9,50€</p> <p>8. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ LIGHT 365 ΘΕΜΙΔΕΣ με μπρόκολο, καρότα, πατάτες baby και vinaigrette 8,30€</p> <p>9. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και πατάτες φούρνου ή ρύζι 8,70€</p> <p>10. ΣΝΙΤΣΕΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΑ JACKET Πατάτα γεμιστή με τυριά και μπέικον ή τηγανιτές πατάτες με τυρί 9,50€</p>	<p>1. ΝΟΥΑ ΑΠΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ λεμονάτο, με ποικιλία άγριων μανιταριών. Συνοδεύεται από πουρέ ή άγριο ρύζι με καβουρντισμένο φιδέ 11,50€</p> <p>2. ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ Κουρκουτένιες μπουκίτσες μπακαλιάρου με πατάτες τηγανιτές 9,50€</p> <p>3. ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ. Τυλιγμένοι σε κιμά με ρύζι 8,60€</p> <p>4. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ σε ΧΛ πήλινο. Φιλετάκια κοτόπουλου, λαχανικά σε κρούστα παρμεζάνας 8,90€</p> <p>5. ΚΑΡΟΤΟΣΟΥΠΑ ΒΕΛΟΥΤΕ με γλυκοπατάτα και τζίντζερ. Πλούσια σε λαχανικά, συνοδεύεται με μπουρεκάκια λαχανικών 7,80€</p> <p>6. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ. 2 ή 3 τμχ. Ντομάτα, Κολοκύθι, Μελιτζάνα, Πιπεριά Φλωρίνης και πατατούλες 6,80 €/7,90€</p> <p>7. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ MED 8,50 €/XL 9,80€</p> <p>8. LASAGNA FLORENTINE ΣΕ ΧΛ ΠΗΛΙΝΟ Λαζάνια με φρέσκο σπανάκι, μυρωδικά, κατσίκισιο τυρί και ανθότυρο 8,50€</p> <p>9. ΡΕΒΙΘΑΔΑ η αρχόντισσα των οσπρίων! Σιφνέικη ρεβιθάδα με βιολογικά ρεβίθια Δομοκού 6,80€</p> <p>10. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά άγριο ρύζι ή πουρέ 8,70€</p>	<p>1. ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΣΟΛΟΜΟ και λευκή αρωματική σάλτσα 10,80€</p> <p>2. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΑ Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με μυρωδικά και πατάτες τηγανιτές ή άγριο ρύζι 8,50€</p> <p>3. ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΟJΙΤΟ φιλετάκια σε κρεμώδη σάλτσα mojito και άγριο ρύζι 9,80€</p> <p>4. ΣΟΥΦΙΚΟ ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΟ Χειμωνιάτικο μπριάμ με κολοκύθα και μπρόκολο 7,50€</p> <p>5. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ light 460 θερμίδες. Με κάρυ, κάσιους και ρύζι basmati 8,70€</p> <p>6. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,50 €/9,80€</p> <p>7. ΚΟΤΟΣΟΥΠΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ Σούπα με ρύζι και μπουτάκι κοτόπουλου με βραστά λαχανικά και λαδολέμονο 9,50€</p> <p>8. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά, χειροποίητη μπεσαμέλ 8,70 €/10,00€</p> <p>9. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ Από φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά με πατάτες φούρνου ή basmati 8,70€</p> <p>10. ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ σε ΧΛ πήλινο. Μιρεπούα λαχανικών γκρατινέ με κατσίκισιο τυρί και κατίκι Δομοκού 8,30€</p>

* ΤΡΙΤΗ ΜΕ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12:00-15:00 ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ ΓΙΑ ΟΜΕΛΕΤΕΣ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΑΣ *

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

1. ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΤΑΛΙΑΤΑ BLACK ANGUS

Μαριναρισμένη με βότανα και chimichurri.

Πατάτες baby sauté 12,80€

2. ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ 420 ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Και κοκκινόψαρο, μπακαλιάρικα, λαχανικά με αυγολέμονο 11,50€

3. ΚΙΝΕΖΙΚΟ ΑΛΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ light 360 θερμίδες

Φιλετάκια κοτόπουλου με λαχανικά ψημένα σε σόγια σως και νούντλς ρυζιού 8,80€

4. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ με σπαγγέτι ή πουρέ 8,70€

5. ΓΕΜΙΣΤΑ ΛΑΔΕΡΑ 2 ή 3 τμχ Πράσινη πιπεριά, Φλωρίνης, και ντομάτα, με πατατούλες 6,80€ / 7,90€

6. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ

με πουρέ ή ψητή πατάτα 8,70€

7. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,50€ / 9,80€

8. ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΕΝΕΟΥ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ Βιολογικοί γίγαντες με λαχανικά & φρέσκια ντομάτα 7,00€

9. ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ALA CREME

Με φιλετάκια κοτόπουλου, μανιτάρια και τυριά 8,90€

10. ΡΕΒΙΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΚΑΙ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

(6τμχ) με ψητή πατάτα γεμιστή με λαχανικά ή baby saute 7,90€

ΣΑΒΒΑΤΟ

1. ΜΕΝΤΑΓΙΟΝ ΨΑΡΟΝΕΦΡΙ

Φιλετάκια με μανιτάρια σε κρεμώδη σάλτσα παρμεζάνας .

Συνοδεύεται με πουρέ ή ρύζι 9,80€

2. POLO ALLA CACCIATORA

Φιλετάκια κοτόπουλου ala creme με τρικολόρε πιπεριές πουρέ ή ρύζι 8,90€

3. ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ Τρυφερό μοσχαράκι με σάλτσα

ντομάτας και σπαγγέτι ή πουρέ 11,00€

4. ΓΕΜΙΣΤΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ Ρύζι με λαχανικά, φρέσκα μυρωδικά,

σταφίδες, κουκουνάρι και πατάτες 7,20€/8,50€

5. ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΣΟΥΠΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ

Με φρέσκο κιμά, καρότα και πατατούλες 8,30€

6. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ Φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά

λαχανικά, χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,70€/10,00€

7. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ

Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50 € / 9,80€

8. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ Με πατάτες φούρνου ή ρύζι 8,70€

9. ΕΞΩΤΙΚΗ ΡΕΒΙΘΑΔΑ SPICY. Με βιολογικά ρεβίθια, λαχανικά,

τζίντζερ, κάρυ και πάπρικα 7,50€

10. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ LIGHT 365 ΘΕΜΙΔΕΣ

Μαριναρισμένα ψητά φιλετάκια. Ψητά λαχανικά, πλιγούρι ταμπουλέ και vinaigrette 8,30€

ΚΥΡΙΑΚΗ

1. ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΟ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΣΕ ΧΛ ΠΗΛΙΝΟ

Μοσχαράκι με κριθαράκι και κεφαλογραβιέρα 10,90€

2. ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΙΚΑ Αφράτα σουτζουκάκια σε

σάλτσα φρέσκιας ντομάτας με πουρέ ή ρύζι 8,70€

3. ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ LIGHT

Γεμιστό με ψητά λαχανικά και κατίκι. Ρύζι ή ψητή πατάτα με sauce γιαουρτιού 8,70€

4. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΦΡΙΚΑΣΕ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ.

Σούπα με μανιτάρια πλευρώτους, μαρούλια και μυρωδικά 8,50€

5. ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ VEGAN και πατάτες baby saute

ή πλιγούρι ταμπουλέ (6τμχ)

*Κεφτεδάκια λαχανικών

*Κολοκυθοκεφτέδες

*Ρεβιθοκεφτέδες 7,90€

6. ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΣΕ ΧΛ ΠΗΛΙΝΟ.

Ταλιατέλες με καπνιστό χοιρινό, τυριά και φρέσκο γάλα 8,50€

7. ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΣΕ ΠΗΛΙΝΟ

Με φρέσκο μοσχαρίσιο κιμά, ψητά λαχανικά, χειροποίητη μπεσαμέλ με φρέσκο γάλα 8,70€ / 10,00€

8. ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ

Μοσχαρίσιο κιμά και χειροποίητη μπεσαμέλ 8,50€ / 9,80€

9. ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΦΕΝΕΟΥ

*Με λαχανικά και φρέσκια ντομάτα (vegan) 7,00€

*Με λουκάνικο χωριάτικο και φέτα 8,30€

10. ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ

με πατάτες φούρνου ή ρύζι 8,70€



ΥΓΙΕΙΝΟΜΕΝΟΥ

ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 213 - ΤΗΛ: 2107601791 - 2107640635 - 6945535088

ΩΡΑΡΙΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ: ΔΕΥ – ΚΥΡ 6:30-21:00

ΔΙΑΝΟΜΗ: ΔΕΥ - ΣΑΒΒ 7:00-19:00 / ΚΥΡ 7:30-19:00

ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

ΓΥΑΛΙΝΩΝ 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