



Εβδομαδιαίο Υγιεινό Μενού

μαγειρεύουμε νόστιμα και υγιεινά με τα καλύτερα υλικά
μείνε σε φόρμα με το In Shape

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
Μοσχαροσουπα (με καρότο, πατάτα, κολοκύθι, μοσχαρι) 8,50 € Σπανακορυζο 7,00 € Cobb λαχανικών (λαχανο άσπρο, κόκκινο, καρότο, ντοματινια, καλαμπόκι, αβοκαντο, αγγούρι, με σως lime) 7,20 €	Μπιφτεκια κοτόπουλο με πουρε γλυκοπατατας 10,50 € Φασολάκια λαδερά 6,50 € Σαλάτα Ceasrs 8,00 €	Τηγανια με λουκάνικο και πιπεριές 9,90 € Αρακάς λαδερος λεμονατος 7,50 € Σαλάτα του Σεφ 7,20 €
ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Γαυρος μαριναρισμενος με ψητές πιπεριές 8,80 € Γίγαντες με σπανάκι και φρέσκια ντομάτα 7,50 € Σπανακόπιτα συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα 7,50 €	Σουφλε ζυμαρικών με κρεμα γάλακτος 9,50 € Βραστα λαχανικά 7,00 € Παντζάρια σαλάτα 5,00 € Κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με ρύζι μπασματι 10,50 €	Μακαρονια με στήθος κοτόπουλο και μπρόκολο 8,90 € Μπαμιες λεμονατες 7,80 € Πράσινη σαλάτα με τονο 7,00 €



in.shape57

Τηλ: 2117505092 / 6936060688

Λάμπρου Κατσώνη 1 · Αγία Παρασκευή 153 41

