

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ			ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΠΑΠΙΑΡ	ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΛΑΙΜΟΥ Α/Ο ΑΛΑ ΚΡΕΜ	ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΛΑΙΜΟΥ Α/Ο ΣΩΤΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΛΕΜΟΝΑΤΗ
				ΧΟΙΡΙΝΟ Α/Ο ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΡΙΓΑΝΗ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΑ ΦΙΛΕΤΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΡΟΛΟ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΙΤΟ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ
				ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΕΟΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟΣ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΠΟΥΤΑΝΕΣΚΑ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΛΑΪΠΑΣΤΟΣ ΤΗΓΑΝΙΤΟΣ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ	ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΠΛΑΚΙ
				ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΜΑΝΗΤΑΡΙΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ
	ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ		FITNESS	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΦΟΥΣΙΛΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΥΟΣΜΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΨΑΡΙ ΛΙΘΡΙΝΙ ΣΧΑΡΑΣ
				ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ.*)					
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ			ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΣΟΤΕ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΑΝΗΘΟ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΡΟΤΟ BABY	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ
				ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΡΟΤΑ ΡΟΔΕΛΑ ΣΟΤΕ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΠΡΑΣΟΡΥΖΟ
				ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΛΑ ΧΑΣΑΠΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΟΓΚΑΤΕΝ
				ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΙΟΝΕΖ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ			ΚΟΚΟΡΑΚΙ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΜΥΖΗΘΡΑ	ΜΙΞ ΓΚΡΙΛΛ (ΜΠΡΙΖΟΛΑ-ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ-ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ)	ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΔΕΡΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΙΛΑΝΕΖ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΜΕ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΜΠΕΚΡΗ ΜΕΖΕ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ
				ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΙΚΑ	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΑΓΚΑΣΙΟΥΣ ΠΙΑΝΕ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ
				ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΡΑΣΑΡΕΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΧΤΑΠΟΔΑΚΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙ ΚΟΦΤΟ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΜΥΔΟΠΙΛΑΦΟ
				ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙ	ΠΙΤΣΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΑΝΗΤΑΡΙΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
	ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ		FITNESS	ΨΑΡΙ ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΡΙΓΑΝΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΛΑΣΙΝΩΝ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟΜΑΡΑΘΑ
				ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ.*)					
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ			ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΩΦΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ ΟΡΙΕΝΤΑΛ
				ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΑΤΜΟΥ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΜΑΝΗΤΑΡΙΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΣΤΡΙΦΤΟ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ
				ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΤΜΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ
				ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΚΑΡΟΤΑ ΣΩΤΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΡΑΔΙΚΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΞΥΔΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΣΩΤΕ	ΚΑΡΟΤΟ ΠΑΡΙΖΙΕΝ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ