

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ			ΑΡΝΑΚΙ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΚΟΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ Α/Ο ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΟΡΙΕΝΤΑΛ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΚΟΤΟΛΕΤΕΣ ΜΕ ΣΩΣ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΓΚΟΥΛΑΣ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΒΕΡΙΚΟΚΑ	
				ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΝΩΠΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΓΕΜΙΣΤΟ	ΚΟΚΟΡΑΣ ΜΕΞΙΚΙΕΝ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕΞΙΚΙΕΝ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙ	
				ΣΟΛΟΜΟΣ ΛΑΔΟΜΕΝΟ	ΠΕΡΚΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΓΑΛΕΟΥ ΜΕ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟΜΑΡΑΘΑ	ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΣΙΘ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΧΟΙΡΙΝΗ	
				ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΜΟΥΣΑΚΑΣ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΑΡΑΘΟ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΑΘΗΝΑΙΚΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ	ΠΕΝΝΕΣ ΑΛΑ ΚΡΕΜ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	
	ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ		FITNESS	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΑΒΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΝΗ	ΤΣΙΠΟΥΡΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΥΤΡΟΠΙΤΑ (ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ)
				ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (Βλ.*)						
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ			ΚΑΡΟΤΑ ΠΑΡΙΖΙΕΝ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΠΡΑΣΟΥΡΥΖΟ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΣΩΤΕ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΡΟΤΟ ΜΠΕΙΜΠΙ ΣΩΤΕ	ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	
ΑΝΤΖΕΜ ΠΙΛΑΦΙ				ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΚΑΡΟΤΑ ΒΙΣΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΤΕ ΜΕ ΜΥΡΩΝΙΑ		
ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΠΕΡ				ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ		
ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΑΤΜΟΥ				ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΟΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΩΦΤΕΣ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ ΟΡΙΕΝΤΑΛ		

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ			ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΨΗΤΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΠΙΤΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΚΟΚΚΙΝΗΣ ΠΙΠΕΡΙΑΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΡΑΣΑΤΟ ΜΕ ΜΑΝΗΤΑΡΙΑ	ΑΡΝΑΚΙ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΠΑΝΣΕΤΑ Α/Ο ΣΧΑΡΑΣ	ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
				ΣΟΥΠΙΑ ΚΡΑΣΑΤΗ	ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΙΛΕΤΟ ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ
				ΤΟΡΤΕΛΙΝΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ	ΡΑΤΑΤΟΥΓΙΓ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ	ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΑΛΑ ΠΟΛΙΤΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΡΙΓΑΝΗ ΛΕΜΟΝΙ
				ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ	ΦΙΟΓΚΑΚΙ ΣΙΣΙΛΙΕΝ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΖΑΜΠΟΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΣΦΟΥΓΓΑΤΟ
		ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ	FITNESS	ΠΙΤΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ & ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΣΑΦΡΑΝ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΣΑΛΤΣΑ	ΨΑΡΙ ΦΙΛΕΤΟ ΓΛΩΣΣΑΣ ΡΟΛΛΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ Μ/Ο
			ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΩΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ.*)						
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ			ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΑΡΑΚΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ	
			ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΟΤΕ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΑΝΗΘΟ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΑΡΟΤΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	
			ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΡΥΖΙ ΟΡΙΕΝΤΑΛ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΙΟΝΕΖ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	
			ΑΝΤΖΕΜ ΠΙΛΑΦΙ	ΚΑΡΟΤΑ ΣΟΤΕ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΠΟΥΡΕΣ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΣΟΤΕ	ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΑΤΜΟΥ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	