

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ				ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ			ΧΟΙΡΙΝΟ ΑΠΟ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΖΟΥΛΙΕΝ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΕΛΙΑ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ Α/Ο ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΝΩΠΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΑΣΙΟΥ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΠΟΥΤΙ ΝΩΠΟ Α/Ο ΚΟΜΜΕΝΟ ΚΥΒΟΥΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΠΑΛΑ Α/Ο ΕΜΙΝΣΕ ΣΤΡΟΓΓΑΝΟΦ
				ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΚΑΡΕ ΣΧΑΡΑΣ	ΠΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΧΟΙΡΙΝΟ Α/Ο ΜΠΟΥΤΙ ΤΗΓΑΝΙΑ	ΧΟΙΡΙΝΑ ΜΠΡΙΖΟΛΑΚΙΑ ΚΡΑΣΑΤΑ
				ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΡΚΑ ΠΛΑΚΙ	ΦΙΛΕΤΟ ΣΕΙΘ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΨΑΡΙ ΓΛΩΣΣΑ ΑΛΑ ΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ	ΓΑΛΕΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ
				ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΡΙΓΓΑΤΟΝΙ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΑΧΝΗ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΚΑΤΑΡΗ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ	FITNESS	ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΠΕΡΚΑ ΜΕ ΟΥΖΟ & ΤΟΜΑΤΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΝΤΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΥΣ	
		ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ	ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ.*)							
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ			ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ
				ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΠΟΥΒΕΤΣΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ
				ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΩΓΚΡΑΤΕΝ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΓΚΡΕΚ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΑΡΟΤΟ ΜΠΕΙΜΠΗ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΧΥΜΟ ΦΡΕΣΚΟΥ ΛΕΜΟΝΙΟΥ	ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ
				ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΑΠΕΡ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ			ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ		ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΙΛΕΤΟ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΕ ΤΕΤΑΡΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΧΟΙΡΙΝΟ Α/Ο ΕΞΟΧΙΚΟ	ΚΙΜΑ ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙ
			ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ Α/Ο ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ & ΚΑΡΟΤΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΑΔΕΡΕΣ	ΚΑΓΙΑΝΑ ΜΕ ΣΙΓΛΙΝΟ
			ΛΟΥΚΑΝΙΚΑ ΣΠΕΤΣΟΦΑΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΕ ΦΥΛΛΟ ΚΡΟΥΣΤΑΣ	ΚΑΡΟΤΑ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΕΡΑ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΕΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ
			ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΣ ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ & ΜΠΕΙΚΟΝ	ΛΑΖΑΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΚΑΙ ΒΟΛΒΟΥΣ
	ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ	FITNESS	ΦΙΛΕΤΟ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΦΙΟΓΚΑΚΙΑ ΝΑΠΟΛΙΤΕΝ	ΑΡΑΚΑΣ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟΣ ΛΑΔΕΡΟΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ
ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ		ΚΑΛΥΨΗ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΙΔΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ (βλ.*)							
ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ		ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΙΑ ΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΦΡΕΣΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΑΛΑ ΧΑΣΑΠΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΟΤΕ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	
		ΠΙΛΑΦΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ	ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΚΡΕΚ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΟΤΕ ΜΕ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΠΕΙΚΟΝ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
		ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΡΟΤΑ ΜΠΕΙΜΠΗ	ΡΑΔΙΚΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΞΥΔΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΣΟΤΕ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΑΝΙΘΟ	ΚΑΡΟΤΟ ΑΤΜΟΥ	