

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΑΡΝΑΚΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
		ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΚΡΕΜΥΔΟΠΙΤΑ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ	ΓΑΛΕΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΙΚΟΝ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ
		ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΠΟΛΙΤΙΚΗ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΑΤΕΝ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΟΥΒΛΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΑΡΝΑΚΙ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΛΑ ΚΛΕΦΤΙΚΟ
		ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΑΦΡΟΥΣΑΡΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΒΙΔΕΣ ΤΡΙΚΟΛΟΡΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΣΑΡΔΕΛΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΤΕΣΣΕΡΑ ΤΥΡΙΑ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΚΕΜΠΑΠ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΝΤΟΜΑΤΕΣ & ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΑ	ΦΑΣΟΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧ. ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ