

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΠΑΙΔΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ	ΑΡΝΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΑΤΟΣ
		ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΑΛΕΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
		ΦΑΒΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙ	ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ	ΜΟΥΣΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΑΝΑΜΕΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΗΡΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΤΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΧΑΡΑΣ	ΑΡΝΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕΞΙΚΙΕΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΧΑΝΤΡΕΣ
		ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΣΑΒΟΡΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ	ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΡΟΚΦΟΡ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ ΦΥΛΛΟ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΟΠΙΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΑΝΗΘΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΑΛΑ ΚΡΕΜ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΟΥΝΟΥΤΙΔΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΟΥΤΙΡΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ