

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – 1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΦΙΛΕΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΕΛΙΑ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ Α/Ο ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΑΣΙΟΥ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΠΟΥΤΙ Α/Ο ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ	ΑΡΝΙΣΙΟ ΜΠΟΥΤΙ ΝΩΠΟ Α/Ο ΚΟΜ. ΚΥΒΟΥΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
		ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ	ΦΡΕΣΚΟ ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΑΤΕΝ	ΓΑΛΕΟΣ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ
		ΦΑΚΕΣ	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΤΑ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΠΡΙΑΜ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ	ΖΑΜΠΟΝΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΥΖΙ ΠΙΛΑΦΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ,ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΡΟΛΟ ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΕ ΤΕΤΑΡΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΑΡΝΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ
		ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΠΟΛΙΤΙΚΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΦΕΤΑ ΣΧΑΡΑΣ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΠΛΑΚΙ	ΜΑΝΙΤΑΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΠΑΝΕ
		ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ	ΡΑΤΑΤΟΥΙ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ	ΠΡΑΣΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΦΡ. ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ