

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 ΣΜΥΡΝΑΪΙΚΑ | 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 ΠΙΑΧΝΙ | 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 | ΑΦΡΟΥΑΡΑ 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 |