

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ – 4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΕΞΟΧΙΚΟ	ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ	ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΡΙΓΑΝΗ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΡΟΛΟ ΜΠΡΕΖΕ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ & ΕΛΙΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΡΟΛΟ ΒΑΚΑΛΑΟΥ ΜΕ ΚΑΠΑΡΙ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ
		ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΜΥΖΗΘΡΑ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΑΦΡΟΥΣΑΡΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ	ΡΟΛΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΑ
		ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΑ
	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 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΤΗΓΑΝΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ	ΑΡΝΑΚΙ ΨΗΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
		ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΜΑΡΑΘΟ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΙΜΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΩΤΕ	ΦΑΚΕΣ	ΡΑΤΑΤΟΥΙ	ΠΡΑΣΟΤΙΡΟΠΙΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΧΥΜΟ ΛΕΜΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΒΟΥΤΥΡΟΥ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ