ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΣΧΑΡΑΣ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΠΡΕΖΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΗΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΑΡΝΑΚΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΣΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΑΤΟΣ
		ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΠΕΙΚΟΝ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΨΑΡΙ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΨΑΡΙ ΠΑΛΚΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΑΝΘΟΤΥΡΟ	ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΥΓΟΛΕΜΟΝΟ
		ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΙΜΑΜ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΓΕΜΙΣΤΑ	ΜΟΥΣΑΚΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΠΑΤΑΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΝΑΜΙΚΤΑ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΑΡΑΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ
		ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ	ΡΥΖΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ						ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΤΜΟΥ