ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 1Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ								
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ Α/Ο ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΚΡΑΣΑΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΨΗΤΟ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ	ΑΡΝΙΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ
		ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΑΠΟ ΦΡΕΣΚΟ ΚΙΜΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΨΑΡΙ ΠΛΑΚΙ	ΠΑΤΣΙΤΣΙΟ	ΨΑΡΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΙΜΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ Α ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ
		ΦΑΚΕΣ	ΣΠΑΝΑΚΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΜΕ ΑΝΙΘΟ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ	ΜΠΡΙΑΜ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΡΟΤΟ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΒΡΑΣΤΟ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ
		ΠΑΤΑΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ ΒΟΥΤΙΡΟΥ	ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΟΥΡΕ ΚΑΡΟΤΟΥ	ΡΥΖΟΤΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ	ΠΑΤΑΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ
			ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ ΑΤΜΟΥ			ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ		
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ								
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΧΟΙΡΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΜΜΕΝΟ ΣΕ ΚΥΒΟΥΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΙ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
		ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΩΝ	ΨΑΡΙ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΤΟΣΚΑΝΑ	ΨΑΡΙ ΠΑΝΕ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΕΝΝΕΣ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ
		ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΕΡΕΣ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΠΛΑΚΙ	ΡΑΤΑΤΟΥΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΑΝΙΘΟ	ΠΡΑΣΟΤΥΡΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ	ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
		ΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΑΤΑΤΑ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ ΑΤΜΟΥ
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ					ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ	