ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 2Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ	ΨΑΡΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΛΕΜΟΝΙ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΙΦΑΔΟ
		ΨΑΡΙ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ	ΦΑΡΦΑΛΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΨΑΡΙ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΚΙΜΑ & ΜΠΕΙΚΟΝ	ΧΟΡΤΟΤΟΠΙΤΑ
		ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΦΑΚΕΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΟΓΚΑΤΕΝ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΡΥΖΙ	ΠΟΥΡΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΝΝΕΣ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΡΕ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΚΑΡΟΤΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΣΩΤΕ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ
				ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ			ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ	
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ								
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΕΜΟΝΑΤΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΜΑΣΧΑΡΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ	ΑΡΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΛΕΜΟΝΙ
		ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΨΑΡΙ ΠΛΑΚΙ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΩΝ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΛΑΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΝΤΟΜΑΤΕΣ & ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΓΕΜΙΣΤΑ	ΦΑΣΟΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΑΤΑΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ
		ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΑΤΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ ΣΩΤΕ	ΠΑΤΑΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΡΙΓΑΝΑΤΗ	ΡΥΖΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙ ΚΑΛΑΜΟΚΙ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΑΤΜΟΥ
			ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ				ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ	