ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 3Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		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 ΤΗΑΝΙΤΕΣ
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ						ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΤΜΟΥ
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ								
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΙΑΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΜΕ ΚΑΡΥ	ΑΡΝΑΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΚΟΦΤΟ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΑΠΡΙΚΑΣ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕΞΙΚΙΕΝ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΙΓΑΝΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
		ΨΑΡΙ ΣΑΒΟΡΕ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΑΤΡΙΤΣΙΑΝΑ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΝΤΙΟΜΑΤΑ	ΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΩΝ	ΨΑΡΙ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΜΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΥΡΙΩΝ	ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ	ΜΠΡΙΑΜ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΑΛ ΚΡΕΜ	ΚΟΛΟΚΥΘΟΠΙΤΑ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΑΝΗΘΟ	ΜΠΑΜΙΕΣ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΡΥΖΙ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΑΡΑΚΑΣ ΑΤΜΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΩΤΕ	ΚΑΤΟΤΑ ΑΤΜΟΥ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ
		ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΩΤΕ	ΠΑΤΑΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΗ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ	ΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΕΛΕΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΚΑΡΟΤΑ ΡΟΔΕΛΑ ΑΤΜΟΥ
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ					ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ	