

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - 4Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΓΕΥΜΑ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΡΟΛΟ ΨΑΡΙ ΜΕ ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΠΑΡΗ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΠΟΥΤΙ ΛΑΔΟΡΙΓΑΜΝΗ	ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΠΑΛΑ ΜΠΡΕΖΕ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΛΙΑΣΤΗ & ΕΛΙΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΑΡΝΙ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ
		ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΥΡΙΩΝ	ΨΑΡΙ ΤΗΓΑΝΙΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ	ΨΑΡΙ ΛΑΔΟΛΑΜΟΝΟ	ΠΕΝΝΕΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΚΡΕΜΑ
		ΡΕΒΙΘΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ	ΜΠΡΙΑΜ	ΓΙΓΑΝΤΕΣ	ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΕΣ	ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΡΕ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΡΥΖΟΤΟ	ΠΑΤΑΤΑ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΘΥΜΑΡΙ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΝΝΕΣ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
		ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ	ΚΑΡΟΤΑ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΑΡΑΚΑ ΣΩΤΕ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ
		ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ Κ ΛΕΜΟΝΙ					ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΤΜΟΥ	
ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4 ^η ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ								
ΔΕΙΠΝΟ	ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΤΗΓΑΝΙΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ	ΑΡΝΑΚΙ ΨΗΤΟ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΙΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΟΣΟΥΠΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
		ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΤΣΙΑΤΟΡΕ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ	ΡΟΛΟ ΚΙΜΑ ΜΕ ΚΑΡΑΣΙ ΚΑΙ ΘΥΜΑΡΙ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΒΙΔΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΙΜΑ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ	ΦΙΛΕΤΟ ΨΑΡΙΟΥ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ ΦΟΥΡΝΟΥ	ΣΟΥΦΛΕ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
		ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ ΙΜΑΜ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ	ΦΑΚΕΣ	ΡΑΤΑΤΟΥΙ	ΠΡΑΣΟΤΥΡΟΠΙΤΑ	ΑΡΑΚΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ
	ΓΑΡΝΙΤΟΥΡΑ	ΚΑΡΟΤΟ ΡΟΔΕΛΑ	ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΑΤΜΟΥ	ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΑΤΜΟΥ	ΠΟΥΡΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ	ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ	ΠΑΤΑΤΑ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ
		ΡΥΖΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΒΡΑΣΤΕΣ	ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΚΑΡΟΤΑ ΡΟΔΕΛΑ	ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΛΑΔΟΡΙΓΑΝΗ	ΡΥΖΙ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΑΤΜΟΥ
							ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΤΜΟΥ	ΚΟΛΟΚΥΘΙ ΑΤΜΟΥ