

1 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΛΑΔΕΡΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

2 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΦΑΚΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ

3 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

4 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΦΑΚΕΣ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΠΕΝΝΕΣ ΟΛΙΚΗΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ

5 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΑΡΑΚΑΣ ΛΕΜΟΝΑΤΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

6 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΡΙΖΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΦΑΚΕΣ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ	ΠΡΑΣΣΟΠΙΤΑ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ

7 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ	ΡΕΒΙΘΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ	ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ

8 η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ	ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ	ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΙΚΑ ΓΙΑΧΝΙ	ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΦΟΥΡΝΟΥ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΑ ΜΕ ΡΥΖΙ	ΑΡΑΚΑΣ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟΣ
ΦΡΟΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ	ΑΥΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ΣΑΛΑΤΑ ΨΩΜΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ	ΦΡΟΥΤΟ	ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ ΣΑΛΑΤΑ