

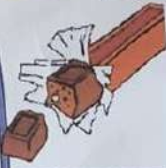
ΠΑΓΩΤΟ



ΓΛΥΚΟ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΤΟΥΡΤΑ



ΜΠΙΣΚΟΤΑ

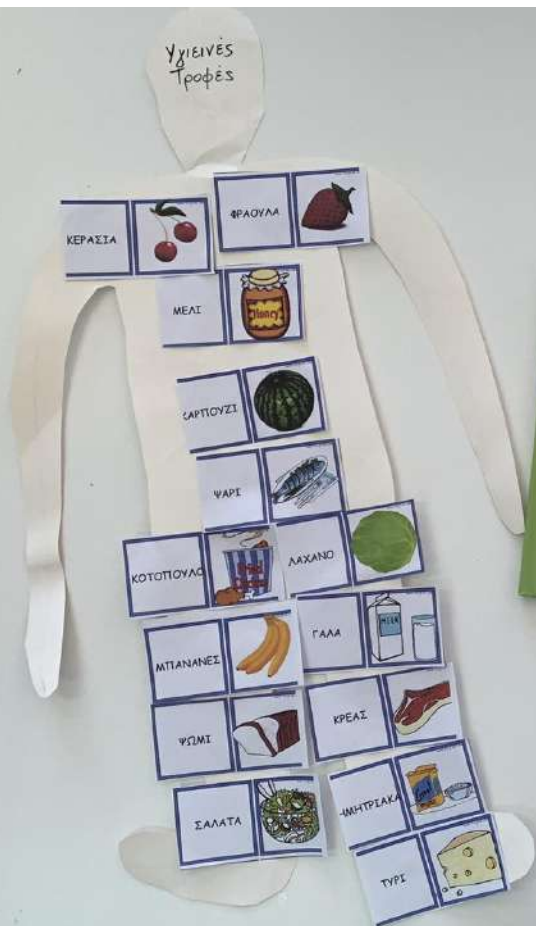


ΠΙΤΣΑ



ΑΡΑΜΕΛΕΣ






ΜΕΛΙ




ΚΑΡΤΟΥΖΙ




ΨΑΡΙ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ



ΟΝΥΧΑ



ΠΑΓΟΣ

ΓΛΥΚΟ

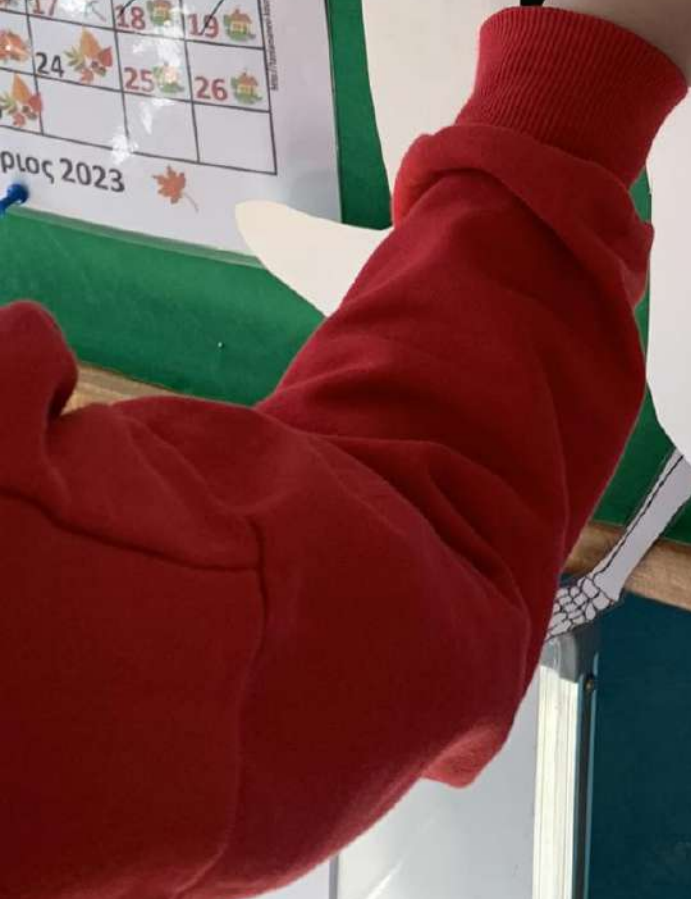
ΣΟΚΟΛΑΤ

ΤΟΥΡΤΑ

Παρασκευή Σάββατο Κυριακή

3	10	11	12
17	18	19	
24	25	26	

πριος 2023



# Υγιεινές Τροφές

ΚΕΡΑΣ

ΦΡΑΟΥΛΑ



ΜΕΛΙ



ΚΑΡΤΟΥΖΙ



ΨΑΡΙ



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

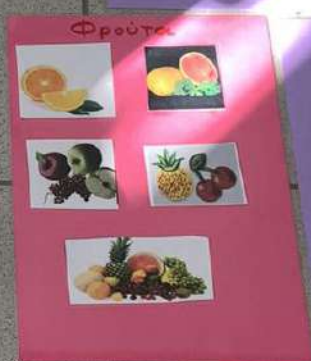
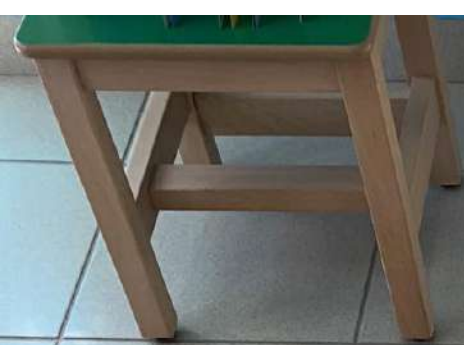


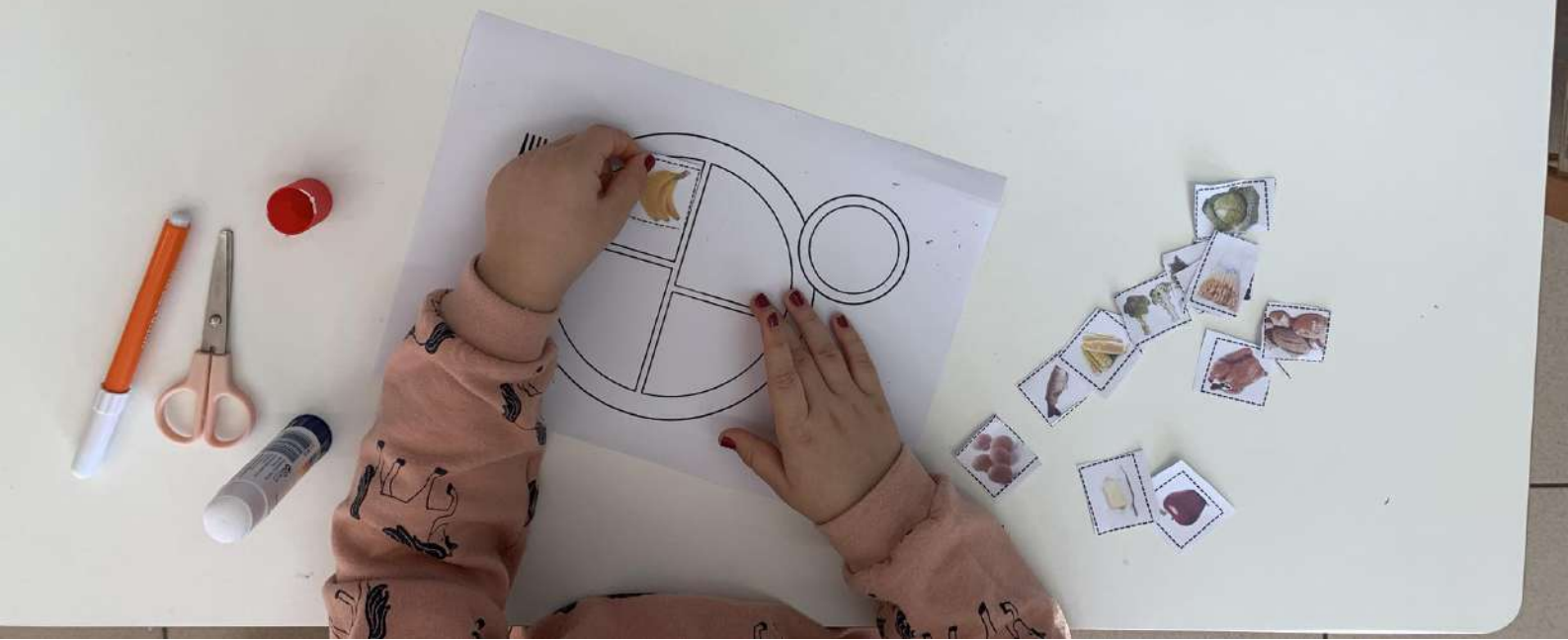
ΛΑΧΑΝΟ

Νοεμβριος 2023

10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

ΜΠΙΣΚΟΤΑ







ΥΓΙΕΙΝΕΣ  
ΤΡΟΦΕΣ

ΜΕΛΙ



ΚΑΡΤΟΥΖΙ



ΑΡΤΙ



Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

Νοέμβριος





Γαλακτοκομικά



ΖΑΧΑΡΗ



ΛΑΔΙ



ΙΣΧΥ



ΟΣΠΡΙΑ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



ΓΑΛΑ

ΚΡΕΑΣ



ΒΟΥΤΥΡΟ



ΦΡΟΥΤΑ

Δημητριακά  
Πατάτες

Ρύζι



ΤΟΣΗΡΑΜΕΝΑ  
ΦΡΟΥΤΑ

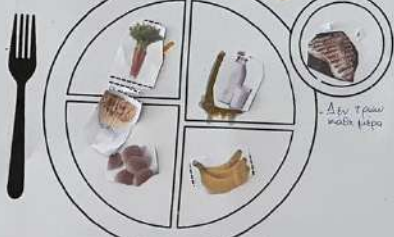


Δημητριακά



ρύζι

# ΓΙΟΥΝΗΣ



Δεν τρώω  
καθε μέρα

Τρώω  
καθε μέρα

# ΔΗΡΗΤΡΑ



# ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ



# ΑΧΕΟΤΑΣ



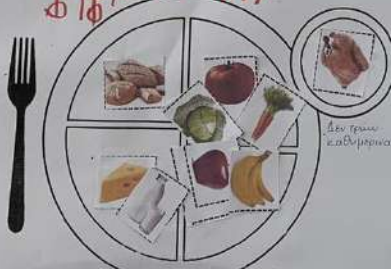
# Κ'ΚΗ'Μ



Δεν τρώω  
καθε μέρα

Τρώω  
καθε μέρα

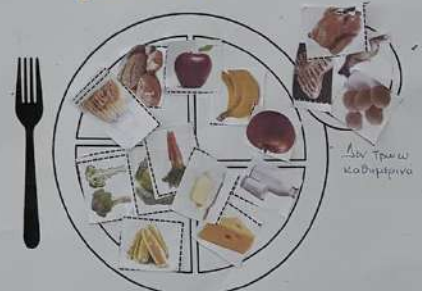
# ΦΙΦΑΙΑΝΝΑ



Δεν τρώω  
καθε μέρα

Τρώω  
καθε μέρα

# ΘΑΘΩΡΗΣ



Δεν τρώω  
καθε μέρα

Τρώω  
καθε μέρα



ΖΑΧΑΡΗ



ΣΑΛΤΣΑ



ΛΑΔΙ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΨΑΡΙΑ



ΚΡΕΑΣ



ΟΣΠΡΙΑ



ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



ΓΑΛΑ



ΒΟΥΤΥΡΟ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



ΧΥΜΟΙ



ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ



ψωμί - αρτοί



ψωμί - αρτοί

ΠΑΓΩΤΟ



ΓΛΥΚΟ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΤΟΥΡΤΑ



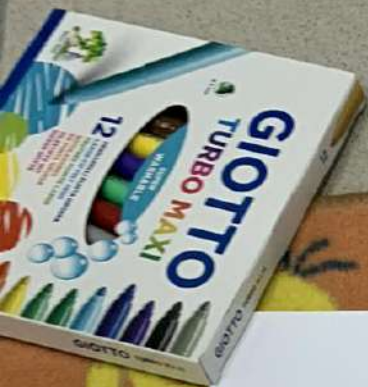
ΜΠΙΣΚΟΤΑ



ΠΙΤΤΑ







ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ



ΓΑΛΑ



ΒΟΥΤΥΡΟ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ



ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



ΧΥΜΟΙ



ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

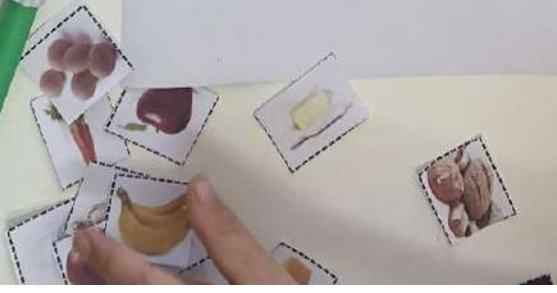
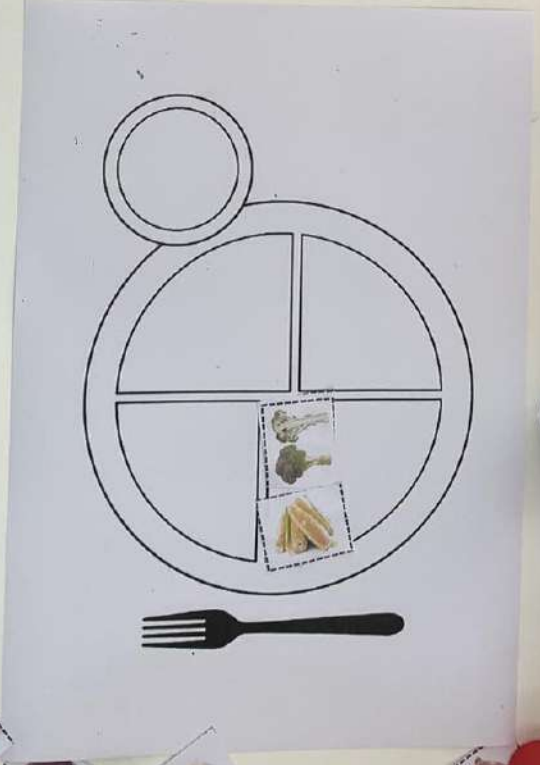
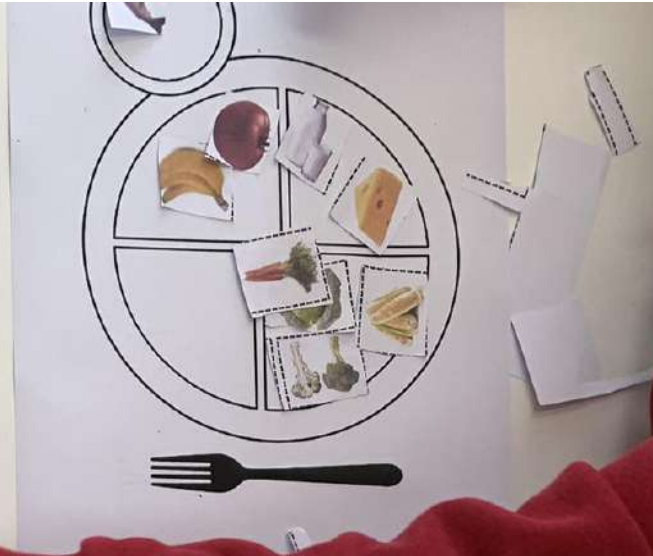


πατάτες



ΨΑΡΙΑ







Ανθυγιεινές  
Τροφές

ΠΑΓΩΤΟ	
ΥΚΟ	
	ΖΑΧΑΡΑΤΑ



Λιπώδη -

απόρροια -

Κρεατικά - Όσπρια  
Αυγά -

ΚΡΕΑΤΑ

Γαλακτοκομικά



ΖΑΧΑΡΗ



ΣΑΛΤΖΑ



ΛΑΔΙ



ΣΟΚΟΛΑΤΑ



ΨΑΡΙΑ



ΚΡΕΑΣ



ΟΣΠΡΙΑ



ΓΑΛΑ



ΒΟΥΤΥΡΟ



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΦΡΟΥΤΑ

Δημητριακά -  
πατάτες



ΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ  
ΦΡΟΥΤΑ



πατάτες



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ



ψωμί - φρυγανιές



μακαρόνια



δημητριακά



ρύζι



ΜΕΛΙ

ΚΑΡΤΟΥΖΙ

ΨΑΡΙ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Νοέμβριος 2023

Κυριακή	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30				



