

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΗΜΕΡΑ	ΓΕΥΜΑ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΦΑΚΕΣ - ΣΑΛΑΤΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΡΟΚΟΛΟ - ΓΙΑΟΥΡΤΙ sauce - ΦΡΟΥΤΟ
ΤΡΙΤΗ Γεν. εφημ	ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ- ΣΑΛΑΤΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ - ΖΕΛΕ
ΠΕΜΠΤΗ Γεν. εφημ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ & ΑΡΑΚΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΨΑΡΙ ΦΟΥΡΝΟΥ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΡΟΚΟΛΟ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ Γεν. εφημ	ΜΟΣΧΑΡΙ ΛΕΜΟΝΑΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΕΤΑ - ΣΑΛΑΤΑ- ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ & ΑΡΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ sauce - ΦΡΟΥΤΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ