

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ**

<b>ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΗΜΕΡΑ</b>	<b>ΓΕΥΜΑ</b>	<b>ΔΕΙΠΝΟ</b>
<b>Καθαρή ΔΕΥΤΕΡΑ</b>	ΦΑΣΟΛΑΔΑ - ΣΑΛΑΤΕΣ - ΤΑΡΑΜΟΣΑΛΑΤΑ ΧΤΑΠΟΔΟΠΙΛΑΦΟ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ ΠΑΤΑΤΑ ΟΦΤΗ - ΧΑΛΒΑΣ - ΛΟΥΜΠΟΥΝΙΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΠΡΟΚΟΛΟ - ΓΙΑΟΥΡΤΙ sauce - ΦΡΟΥΤΟ + ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ
<b>ΤΡΙΤΗ Γεν. εφημ</b>	ΦΙΛΕΤΟ ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ ΑΡΑΚΑΣ - ΕΛΙΕΣ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ ( ΧΑΛΒΑΣ - ΕΛΙΕΣ )
<b>ΤΕΤΑΡΤΗ</b>	ΦΑΣΟΛΑΔΑ- ΣΑΛΑΤΑ ΦΕΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ - ΖΕΛΕ ( ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ - ΕΛΙΕΣ )
<b>ΠΕΜΠΤΗ Γεν. εφημ</b>	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ & ΑΡΑΚΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ ( ΧΑΛΒΑΣ - ΕΛΙΕΣ )	ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ( ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ) ΣΑΛΑΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ
<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</b>	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΜΠΡΟΚΟΛΟ - ΦΡΟΥΤΟ ΦΑΚΕΣ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ - ΑΒΓΟ ΒΡΑΣΤΟ ( ΠΑΤΑΤΑ ΟΦΤΗ - ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ ) - ΖΕΛΕ
<b>ΣΑΒΒΑΤΟ Γεν. εφημ</b>	ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ & ΤΥΡΙ ΤΡΙΜΜΕΝΟ ΣΑΛΑΤΑ- ΦΡΟΥΤΟ ( ΧΑΛΒΑΣ - ΕΛΙΕΣ )	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ & ΑΡΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ sauce - ΦΡΟΥΤΟ ( ΧΑΛΒΑΣ - ΕΛΙΕΣ )
<b>ΚΥΡΙΑΚΗ</b>	ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ ( ΜΠΑΜΙΕΣ - ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ )	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΕΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ