

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΗΜΕΡΑ	ΓΕΥΜΑ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΦΑΚΕΣ - ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ - ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙ sauce - ΦΡΟΥΤΟ
ΤΡΙΤΗ Γεν. εφημ	ΧΤΑΠΟΔΙ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΚΟΦΤΟ ΜΠΑΜΙΕΣ ΛΑΔΟΛΕΜΟΝΟ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΙΖΟΤΟ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ- ΣΑΛΑΤΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ & ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΠΙΠΕΡΙΑ ΦΛΩΡΙΝΗΣ - ΖΕΛΕ
ΠΕΜΠΤΗ Γεν. εφημ	ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΑΡΑΚΑΣ - ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΧΟΙΡΙΝΟ ΦΙΛΕΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΑΒΑ -ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ - 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