

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ (Μ. ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ ΗΜΕΡΑ	ΓΕΥΜΑ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΦΑΚΕΣ - ΣΑΛΑΤΑ ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΠΕΝΕΣ ΜΕ 1)ΚΙΜΑ 2) ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ - ΤΥΡΙ ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ - ΧΑΛΒΑΣ
ΤΡΙΤΗ Γεν. εφημ	ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΣΑΛΑΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΑΡΑΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ - ΣΑΛΑΤΑ ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ - ΦΕΤΑ ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ
ΠΕΜΠΤΗ Γεν. εφημ	ΓΕΜΙΣΤΑ ΦΕΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ & ΤΥΡΙ (ΣΑΛΤΣΑ) ΣΑΛΑΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΦΑΒΑ - ΠΑΝΤΖΑΡΙΑ - ΣΑΛΑΤΑ ΠΑΤΑΤΕΣ ΟΦΤΕΣ -ΕΛΙΕΣ - ΧΑΛΒΑΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΑΚΙ ΣΑΛΑΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ
ΣΑΒΒΑΤΟ Γεν. εφημ	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ 1) ΚΙΜΑ 2) ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧ. ΤΥΡΙ - ΣΑΛΑΤΑ - ΕΛΙΕΣ - ΦΡΟΥΤΟ	ΜΑΓΕΙΡΙΤΣΑ ΑΡΝΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ -ΣΑΛΑΤΑ -ΦΡΟΥΤΟ
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΑΡΝΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΛΑΤΑ -ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΨΗΤΟ ΜΕ ΠΙΛΑΦΙ ΣΑΛΑΤΑ - ΦΕΤΑ - ΦΡΟΥΤΟ