

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΕΡΙΝΟ			
		ΓΕΥΜΑ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΓΕΝΙΚΟ	Παστίτσιο, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο	Μπριάμ φούρνου με αρωματικά χορταρικά & φέτα γκρατινέ, Φέτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο
ΤΡΙΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Χοιρινό Γλυκόξινο με Δαμάσκηνα, Ρύζι Μπασμάτι, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο	Τομάτες-Πιπεριές Γεμιστές, Φέτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Φασολάκια Λαδερά, Φέτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο	Μοσχάρι Κοκκινιστό, Κριθαράκι Βουτύρου, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο
ΠΕΜΠΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Κοτόπουλο Μπιφτέκι, Ρύζι με Λαχανικά, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Χοιρινό Σουβλάκι Μίνι, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΠΑΡΑΣΚΕΥ	ΓΕΝΙΚΟ	Μουσακάς, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Γαλοπούλα Ψητή Σάλτσα Πορτοκαλί, Πουρέ Πατάτας, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΓΕΝΙΚΟ	Κοτόπουλο Φούρνου, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Λαζάνια με Λαχανικά, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Μοσχάρι Κοκκινιστό, Πουρέ Μελιτζάνας, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Κανελόνια Γεμιστά με Σαπανάκι, Φέτα και Γραβιέρα, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΕΡΙΝΟ			
		ΓΕΥΜΑ	ΔΕΙΠΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΓΕΝΙΚΟ	Σουτζουκάκια Σμυρνέικα, Ρύζι με Κουρκουμά, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο	Κοτόπουλο Φούρνου, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΤΡΙΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Μοσχάρι Κοκκινιστό, Κριθαράκι Γιουβέτσι, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Γαλοπούλα Φιλέτο με Σάλτσα Μουστάρδας, Ρύζι Μπασμάτι, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Μελιτζάνες Ιμάμ, Φέτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Κεφτεδάκια με Σάλτσα Τομάτας και Γλυκές Πιπεριές, Χυλοπίτες, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΠΕΜΠΤΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Κανελόνια Γεμιστά με Σπανάκι-Φέτα- Γραβιέρα, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Σάλτσα Μπολονέζ, Σπαγγέτι Βουτύρου, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΠΑΡΑΣΚΕΥ	ΓΕΝΙΚΟ	Τομάτες- Πιπεριές Γεμιστές, Φέτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Κοτόπουλο Φιλετάκια Σχάρας, Ρύζι με Λαχανικά, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΓΕΝΙΚΟ	Χοιρινό Εσκαλώπ Σωτέ με σάλτσα Μουστάρδας, Πλιγούρι με μυρωδικά, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Μπιφτέκια Γαλοπούλας, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΓΕΝΙΚΟ	Μοσχάρι αλά Κρεμ, Ρύζι με Λαχανικά, Σαλάτα Πράσινη, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο	Κοτόπουλο Γιουβέτσι, Κριθαράκι Γιουβέτσι, Σαλάτα Αγγουροντομάτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο