

| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ 1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |        |                                                                                           |                                                                                              |
|---------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |        | ΓΕΥΜΑ                                                                                     | ΔΕΙΠΝΟ                                                                                       |
| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Αρακάς Λαδερός με Καρότο & Πατάτες, Τυρόπιττα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                  | Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο Ψητό, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο    |
| ΤΡΙΤΗ                                                   | ΓΕΝΙΚΟ | Μοσχάρι Κοκκινιστό, Πουρέ Πατάτας, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο               | Σάλτσα Μπολονέζ, Μακαρόνια Βουτύρου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο                |
| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Γίγαντες Φούρνου, Φέτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο                                         | Κοτόπουλο Φιλέτο Λεμονάτο, Ρύζι Σαφράν, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο             |
| ΠΕΜΠΤΗ                                                  | ΓΕΝΙΚΟ | Χοιρινό Λεμονάτο, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο               | Μπιφτέκια Γαλοπούλας, Πέννες Βουτύρου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο              |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                               | ΓΕΝΙΚΟ | Φακές Σούπα, Κασέρι, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                                            | Μοσχαρίσια Μπιφτέκια Σχάρας, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο       |
| ΣΑΒΒΑΤΟ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Γιουβαρλάκια με Πατάτες και Καρότα, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο              | Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο, Πιλάφι, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                  |
| ΚΥΡΙΑΚΗ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Γαλοπούλα Ψητή Σάλτσα Πορτοκάλι, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Γλυκό | Κρέπες Φλωρεντίν με Σπανάκι & Τυρί, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                 |
| ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΦΗΜΕΡΕΥΟΝΤΩΝ 2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ |        |                                                                                           |                                                                                              |
|                                                         |        | ΓΕΥΜΑ                                                                                     | ΔΕΙΠΝΟ                                                                                       |
| ΔΕΥΤΕΡΑ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Σπανακόρυζο, Κοτόπιτα, Ψωμί Κουβέρ Λευκό, Φρούτο                                          | Σουτζουκάκια Σμυρνέικα, Πιλάφι, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                     |
| ΤΡΙΤΗ                                                   | ΓΕΝΙΚΟ | Μοσχάρι Κοκκινιστό, Κριθαράκι Γιουβέτσι ολικής, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο  | Κοτόπουλο Μπιφτέκι, Ριζότο με Μπρινουάζ Λαχανικών, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο  |
| ΤΕΤΑΡΤΗ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Ρεβύθια, Τυρί Κασέρι, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                                           | Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο Ψητό, Λιγκουίни Βουτύρου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο |
| ΠΕΜΠΤΗ                                                  | ΓΕΝΙΚΟ | Χοιρινό Λεμονάτο, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο               | Πένες Ογκρατέν, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Κομπόστα                                   |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ                                               | ΓΕΝΙΚΟ | Φασολάδα, Φέτα, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                                                 | Κεφτεδάκια με Σάλτσα Ντομάτας, Πουρές Πατάτας, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο      |
| ΣΑΒΒΑΤΟ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Παστίτσιο, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                                       | Μπιφτέκια Γαλοπούλας, Πατάτες Φούρνου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο              |
| ΚΥΡΙΑΚΗ                                                 | ΓΕΝΙΚΟ | Κοτόπουλο Μπούτι Λεμονάτο Ψητό, Πουρέ Καρότου, Σαλάτα Εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Γλυκό    | Χοιρινά Μπριζολάκια, Πουρέ Πατάτας, Σαλάτα εποχής, Ψωμί Λευκό Κουβέρ, Φρούτο                 |